ZAJĘCIA Z JOGI W RAMACH PROJEKTU SKRZYDŁA DLA MAMY

Data wydarzenia
17-05-2024 18:00 - 17-05-2024 19:00
Miejsce
Lubiteka, ul Sportowa 3
Wstęp
Bezpłatne
Kontakt z organizatorami
instruktor [at] biblioteka.lubliniec.pl
http://www.biblioteka.lubliniec.pl/
Kategoria wydarzenia
Wydarzenia Lubiteka

Wiosenne Obudzenie z Jogą - Zapraszamy na zajęcia dla mam! 

Cześć Mamy!
W ramach projektu "MAMA NA SWOIM! MAMA NA ETACIE!", dofinansowanego przez Fundację BGK w programie „Skrzydła dla mamy” – edycja IV, serdecznie zapraszamy wszystkie mamy przebywające na urlopie macierzyńskim lub wychowawczym, a także nieaktywne zawodowo z powodu opieki nad dzieckiem, na wyjątkowe zajęcia z jogi.

Kiedy? **17 maja 2024**
O której? **18.00**
Gdzie? Lubiteka, ul. Sportowa 3

Pod okiem doświadczonej instruktorki, ***Irminy Włoch-Dubiel***, przeżyjecie "Wiosenne Obudzenie z Jogą", które pozwoli Wam zadbać o ciało i umysł. Joga to nie tylko praca z ciałem, ale również z oddechem, co wpływa korzystnie na postawę, kondycję mięśni, kręgosłupa, a także na ogólną kondycję organizmu, w tym funkcjonowanie narządów wewnętrznych i uwalnianie toksyn.
Irmina pokaże, że joga jest dla każdego – nie musisz być wyjątkowo rozciągnięty czy wysportowany, aby czerpać z niej korzyści. To idealna forma aktywności, gdy potrzebujesz chwili dla siebie, relaksu i odnowy.
Uwaga: Ilość miejsc ograniczona do **20 osób**. Decyduje kolejność zgłoszeń!
Nie przegap tej okazji, aby dać sobie chwilę relaksu i wiosennego odrodzenia. Dołącz do nas na macie!
Każda uczestniczka zajęć powinna mieć własną matę do ćwiczeń oraz wygodny strój sportowy!

Wstęp wolny!

#MamaNaSwoimMamaNaEtacie #JogaDlaMam #WiosenneObudzenie #FundacjaBGK #SkrzydłaDlaMamy #Relaks #Zdrowie #AktywnośćFizyczna

Ważnym celem działań naszego projektu jest wsparcie Mam i inspirowanie ich do zmian – do aktywnego i skutecznego poszukiwania pracy oraz zadbania o dobrostan psychiczny i fizyczny. Przygotowane szkolenia i warsztaty mają wymiar holistyczny i są odpowiedzią na różne potrzeby Mam. Pomogą im w rozwoju osobistym, odkryciu swoich mocnych stron, pasji i talentów. Wyposażą w nowe kompetencje, umiejętności i wiedzę uniwersalną, które będą mogły w przyszłości wykorzystać w wielu branżach i na różnych stanowiskach. Dodają im pewności siebie, poprawią samoocenę i zwiększą poczucie własnej wartości.
W ramach projektu uczestniczki będą miały okazję wzięcia udziału w cyklu bezpłatnych warsztatów, szkoleń, zajęć m.in.: warsztatach kroju i szycia,spotkaniach z doradcą zawodowym, psychologiem oraz z dietetykiem, szkoleniach z mediów społecznościowych z konsultacjami indywidualnymi,warsztatach grafiki i tworzenia stron www, warsztatach mody i makijażu, warsztatach artystycznych, fotowarsztatach z sesją zdjęciową, warsztatach z autoprezentacji i wystąpień publicznych oraz w zajęciach jogi.
„Skrzydła dla Mamy” to program Fundacji BGK, który ma na celu wsparcie Mam pozostających bez pracy ze względu na opiekę nad dziećmi. Celem programu jest

umożliwienie młodym Mamom nie tylko podwyższenia swoich kompetencji zawodowych, i tym samym podjęcia na nowo pracy, ale również pomóc w odkryciu talentów, z których być może wcześniej same nie zdawały sobie sprawy.

Pozostałe wydarzenia

- Udostępnij
- Drukuj
- PDF