

## **Dla mieszkańca**

Opublikowano: czwartek, 24, czerwiec 2021 10:23

Odsłony: 27234

---

Zapraszamy wszystkich, którzy praktykują lub dopiero chcą praktykować jogę.

Mile widziane zabranie kocy i poczęstunku na wspólny piknik.

**Park Kultury**

# MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ JOGI W STARACHOWICACH

Spotkanie z jogą na świeżym powietrzu  
**WSTĘP WOLNY!**

## 27.06.2021

niedziela / Teren Parku Miejskiego, okolice Amfiteatru

9:00 – 09:30	<b>pranajama</b>	Olga Podgórska
09:40 - 10:10	<b>joga łagodna</b>	Agata Musiałowska
10:20 – 10:50	<b>joga dynamiczna</b>	Ewa Kołaczyńska
11:00 – 11:30	<b>joga dla kręgosłupa</b>	Agata Musiałowska
11:40 – 12:10	<b>hatha joga</b>	Ewa Kołaczyńska
12:30 – 13:00	<b>joga dla dzieci</b>	Ewa Kołaczyńska

Więcej ze sobą matę lub ręcznik do ćwiczeń.  
W przypadku brzydkiej pogody spotkanie nie odbędzie się.

Zachęcamy również do zabrania koca i przekąsek i zrobienia sobie pikniku.