



Projekt aktywny i ekologiczny – na początek joga.

Opis

Wraz z nadchodzącą wiosną, zapraszamy do wzięcia udziału w projekcie „Piramida aktywności”, realizowanym w księgarni. Zadanie jest realizowane w ramach projektu Fundacji ORLEN „Moje miejsce na Ziemi”. Biblioteka Miejska im. Jana Kasprowicza jest jednym ze 185 beneficjentów tej edycji programu.

Działania kierujemy do seniorów, którzy pomiędzy marcem, a czerwcem będą mogli skorzystać z szeregu aktywności wypełniających wolny czas. Wśród propozycji zapewniających ruch i aktywność fizyczną planujemy przeprowadzenie m.in. zajęć nordic walking czy rajdu rowerowego. Z pewnością panie ucieszą warsztaty tworzenia naturalnych kosmetyków, a i panowie znajdą tam coś dla siebie. W trosce o prawidłowe nawyki żywieniowe odbędą się również warsztaty zdrowej kuchni. To tylko niektóre z proponowanych działań. Jedno jest pewne, z nami nie będzie nudno.

Na początek zapraszamy do zapisów na zajęcia jogi, które poprowadzi instruktorka Justyna Stadler-Szajda. Joga niweluje zmęczenie, redukuje stres i pomaga utrzymać równowagę psychiczną oraz spokój ducha. Na początek zaczniemy od nieskomplikowanych Asan, a ćwiczenia zostaną dostosowane do wieku i kondycji uczestników. Gorąco namawiamy do udziału w zajęciach, które odbędą się w czwartki: 3, 10 i 17 marca o godzinie 15:00. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z Filią nr 12 pod numerem telefonu 52/35-27-237, gdyż liczba miejsc jest ograniczona.

Zachęcamy do śledzenia naszej strony internetowej www.jan-kasprowicz.bmino.pl i mediów społecznościowych, gdzie znajdą Państwo informacje o terminach i zasadach uczestnictwa w kolejnych zajęciach.

Joga dla sen



Fot. Freepik



MIASTO
INOWROCLAW

Biblioteka Miejska im.

zaprasza seniorów do udziału

Piramida aktywności



Fot. Freepik

aktywność

CATEGORY

1. Archiwum

POST TAG

1. Piramida aktywności

Kategoria

1. Archiwum

Tagi

1. Piramida aktywności

Data

2024/12/23

Data utworzenia

2022/02/23

Autor

justyna