

Za nami pierwsze spotkanie z cyklu „Biblioteka jest Kobietą!” pn. „Jak ukoić umysł i ciało?” z Joanną Smoleńską, promotorką zdrowego stylu życia i instruktorką jogi. Przedstawiona przez nią praktyka jogi powięziowej koncentruje się na rozciąganiu i wzmacnianiu powięzi, czyli tkanki łącznej w organizmie. Poprzez specjalne ćwiczenia i kontrolę oddechu można za jej pomocą osiągnąć poprawę elastyczności, równowagi oraz zmniejszenia napięcia i bólu mięśniowego. Same ćwiczenia opierały się na częściowej praktyce Myoyin, mającej na celu przywrócenie harmonii w organizmie. Do uwalniania napięcia w mięśniach Panie używały specjalnych piłeczek do masażu. To było bardzo energetyczne spotkanie, pełne pozytywnych wibracji przy nastrojowej muzyce. Kolejne zajęcia z serii „Biblioteka jest Kobietą!” zachęcające do aktywnego świętowania Dnia Kobiet pn. „Trzymamy formę!” już 12 marca, o godz. 16.30. Gimnastykę poprowadzi Anna Jancy, trenerka fitness. Zapraszamy!



[joga1](#)



[joga2](#)

Aktywne świętowanie Dnia Kobiet w Filii nr 1



[joga3](#)



[joga4](#)



[zdjecie-glowne](#)