

W czwartkowe popołudnie wystartował realizowany przez księżnicę projekt „Piramida aktywności”. Kiepska pogoda nie odstraszyła uczestników, którzy licznie stawili się w Saloniku Literacko-Artystycznym, aby wspólnie ćwiczyć. Na początek seniorzy wzięli udział w zajęciach jogi, które poprowadziła instruktorka Justyna Stadler-Szajda. Przy wyciszającej muzyce poznawali kolejne Asany, a przy tym relaksowali się i choć na chwilę zapominali o otaczającym świecie.

Zachęcamy do śledzenia kolejnych informacji o wydarzeniach realizowanych w ramach projektu.

Zadanie jest realizowane w ramach projektu Fundacji ORLEN „Moje miejsce na Ziemi”.



[Joga dla seniora](#)



[Joga dla seniora](#)



[Joga dla seniora](#)



[Joga dla seniora](#)



[Piramida aktywności](#)