

We wtorkowe popołudnie, 4 marca w Filii nr 1 rozpoczęliśmy świętowanie Dnia Kobiet. Pierwsze spotkanie z cyklu „Biblioteka jest kobietą” pn. „Dobrostan emocjonalny, czyli jak osiągnąć wewnętrzny spokój?” poprowadziła Joanna Smoleńska - promotorka zdrowego stylu życia i instruktorka jogi. Podczas zajęć przeprowadzona została tradycyjna joga na macie oraz joga twarzy. Do ćwiczeń wykorzystano piłeczki z wypustkami, które poprzez delikatny masaż umożliwiają uwolnienie nagromadzonego w mięśniach napięcia. Na kolejne spotkanie, pobudzający trening Tabata zapraszamy 6 marca o godz. 16:00. Zajęcia poprowadzi Anna Jancy, trenerka fitness.



[joga1](#)



[joga2](#)

## Celebrowanie kobiecości w Filii nr 1



[joga3](#)



[joga4](#)



[joga5](#)

## Celebrowanie kobiecości w Filii nr 1



[joga6](#)



[joga7](#)



[zdjecie-glowne](#)