

Czuła gimnastyka!

Chcesz doświadczyć działania jogi powięziowej? Poznać jej moc oraz wpływ na Twój sposób myślenia, na emocje, działanie i funkcjonowanie organizmu? Filia nr 1 zaprasza na „jogowe” spotkanie z Joanną Smoleńską – promotorką zdrowego stylu życia. Doświadczysz jak szybko możesz wpłynąć na powięź, dowiesz się jakie to może być przyjemne dla ciała. Podczas zajęć przeprowadzona zostanie częściowa praktyka Myoyin, podczas której poznacie Drogie Panie jak automasażem przywrócić harmonię w swoim ciele. Doświadczyć także łagodnej praktyki jogi Yin, by „ożywić” zastałe miejsca. Na pierwsze spotkanie z cyklu „Biblioteka jest kobietą” (II edycja) pt. „Jak ukoić umysł i ciało”, organizowanych z okazji Międzynarodowego Dnia Kobiet zapraszamy 5 marca 2024 r., o godz. 16.30 do Filii nr 1, przy ul. Wilkońskiego 32. Obowiązują zapisy pod numerem telefonu (52) 35 76 470.

UWAGA! Prosimy o zabranie ze sobą wygodnego stroju, ręcznika oraz karimaty. Do zobaczenia Kobiety!

**BIBLIOTEKA MIEJSKA
IM. JANA KASPROWICZA**

FILIA NR 1



**ŚWIĘTUJEMY
DZIEŃ KOBIET!**

“JAK UKOIĆ UMYŚL I CIAŁO?”

ZAJĘCIA Z JOGI MYOYIN

POPROWADZI **JOANNA SMOLEŃSKA**

05.03.2024 R. (WTOREK)

GODZ. 16:30



OBYWIAZUJĄ ZAPISY W FILII NR 1
UL. WILKOŃSKIEGO 32
TEL. (52) 35-76-470
E-MAIL: FILIA1@BMINO.PL

ZDJĘCIA WYKONANE PODCZAS WYDARZEŃ POSŁUŻĄ DO CELÓW PROMOCYJNYCH BIBLIOTEKI MIEJSKIEJ IM. JANA KASPROWICZA

joga-plakat