

Z okazji jednego z najpiękniejszych świąt czyli Międzynarodowego Dnia Kobiet proponujemy Paniom udział w spotkaniu, które z pewnością wzmocni Waszą odporność i zharmonizuje umysł.

Joga obniża napięcie emocjonalne i fantastycznie wpływa na nasze samopoczucie. Filia nr 1 zaprasza na „jogowe” spotkanie z Joanną Smoleńską, promotorką zdrowego stylu życia. Podczas zajęć przeprowadzona zostanie tradycyjna joga na macie oraz joga twarzy skoncentrowana na wzmacnianiu mięśni twarzy i szyi.

Na pierwsze spotkanie z cyklu „Biblioteka jest kobietą” pt. „Dobrostan emocjonalny, czyli jak osiągnąć wewnętrzny spokój?” zapraszamy 4 marca 2025 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!

Biblioteka Miejska im. Jana Kasprowicza
Filia 1

Biblioteka jest kobietą

Dobrostan emocjonalny,
czyli jak osiągnąć wewnętrzny spokój

Zajęcia z jogi
poprowadzi **Joanna Smoleńska**
04.03.2025 r. (wtorek)
godz. **16:30**

Obowiązują zapisy w Filii 1
ul. Wilkońskiego 32
tel. (52) 35-76-470
e-mail: filia1@bmino.pl

Joga - Harmonia i piękno

Zdjęcia wykonane podczas zajęć posłużą do celów promocyjnych Biblioteki Miejskiej im. Jana Kasprowicza w Inowrocławiu.

KLUB ROZMAITYCH AKTYWNOŚCI

BIBLIOTEKA MIEJSKA IM. JANA KASPROWICZA W INOWROCŁAWIU

MIASTO INOWROCŁAW

dobrostan-emocjonalny