

Słowiańsko, zmysłowo i kobieco!

written by Biblioteka SK | 14 marca 2022



W czwartkowe popołudnie w Filii nr 1 odbyło się spotkanie z Joanną Smoleńską – coachem, nauczycielką jogi, promotorką zdrowego odżywiania i świadomego macierzyństwa. Po ciekawej prelekcji, której tematem przewodnim były przedstawicielki płci pięknej – słowiańskie kobiety oraz ich gimnastyka składająca się z 27. ćwiczeń wzmacniających ciało i umysł przyszedł czas na „słowiańską jogę”. Jej założeniem jest nauka szacunku dla ciała i słuchania jego potrzeb. Była interesująca pogadanka o funkcjonowaniu kobiecego ciała, o życiu i o miłości oraz ćwiczenia przy relaksującej muzyce. Było zmysłowo i kobieco! Zajęcia zorganizowano w ramach Klubu Różnorodnych Aktywności.



