

Świętujemy Dzień Kobiet!

W poniedziałkowe popołudnie, 6 marca w Filii nr 1 rozpoczęliśmy aktywne świętowanie Dnia Kobiet. Pierwsze spotkanie z cyklu „Spokojny umysł - silne ciało” pn. „Jak zadbać o kobiece moce?” poprowadziła Joanna Smoleńska - coach, instruktor gimnastyki słowiańskiej, nauczycielka jogi. Ćwiczeniom towarzyszyła relaksacyjna muzyka wschodu.

Kilkunastoosobowa grupa całkowicie oddała się treningowi ciała i duszy, pochodzącemu z Indii. Tego dnia w naszej filii „wola zjednoczyła się ciałem” wyrażając się w konkretnych asanach i stanach jogi. To było niezwykle popołudnie. Na kolejne spotkanie z serii „Biblioteka jest Kobietą” zapraszamy w najbliższy czwartek, 9 marca o godz. 16.30 na zajęcia fitness „Siła kobiet”, które poprowadzi Anna Jancy. Do zobaczenia Kobiety!



Świętujemy Dzień Kobiet!



Świętujemy Dzień Kobiet!

