

ZAPRASZAMY NA ZAJĘCIA JOGI
SKUTECZNIE WSPIERAJĄCE PROCES TERAPII ODWYKOWEJ

PORUSZ CIAŁO – WYCISZ UMYŚŁ

PROSTE ĆWICZENIA RUCHOWE ORAZ RELAKSACYJNE ZWIĘKSZAJĄCE ŚWIADOMOŚĆ CIAŁA I UMYŚŁU ZHARMONIZUJĄ I WYCISZĄ ROZBIEGANY UMYŚŁ / EMOCJE ORAZ NAPEŁNIĄ POZYTYWNA ENERGIĄ.

DLA WSZYSTKICH OTWARTYCH I ZAINTERESOWANYCH, BEZ WZGLĘDU NA WIEK I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ.

ZAPRASZAMY

O GODZINIE 14.00 W ŚRODY I PIĄTKI

zajęcia trwają 1 h

MIEJSCE

sala obok stołówki, budynek V C

Prosimy o zabranie wygodnego stroju.

ZAJĘCIA BEZPŁATNE