

# Joga w Parku Podolskim

kategoria:

**Zielona Łódź**

**Warsztaty i szkolenia**

**Lato w mieście**

autor: Łukasz Janczar / Zielona Łódź

Park Podolski w Łodzi

05.07.2020

godz. 11:00 - 12:30

**Zapraszam serdecznie na bezpłatne zajęcia jogi w parku Podolskim w dzielnicy Zarzew/Dąbrowa.**



Jest to inicjatywa pro bono dla wszystkich chętnych i ciekawych, już praktykujących jogę oraz tych, którzy zawsze chcieli spróbować, ale nie wiedzieli jak zacząć. Wspólnie doświadczymy radości ruchu poprzez hatha jogę w zielonej przestrzeni, pełnej swobody i lata.

Spróbuj, zostań, pokochaj jogę :)

Zajęcia będą się odbywały w zachodniej części Parku Podolskiego, od strony Alei Marszałka Rydza Śmigłego, pomiędzy tężnią, fontanną oraz skałkami.

\*Harmonogram:

Zajęcia odbywają się w każdą niedzielę od 21 czerwca do 09 sierpnia 2020

\*Zawsze o 11, zajęcia trwają 1h-1h15 min

\*Poziom: od podstaw.

\*Zestaw prawdziwego jogina\*:

własna mata, dodatkowo duży ręcznik, nakrycie głowy, środki anty komarowo-kleszczowe, krem UV,

woda (użyj bidonu, specjalnej butelki, innego naczynia wielorazowego, nie generuj śmieci w postaci w butelek PET)

\*BHP prawdziwego jogina : przed zajęciami indywidualnie informujemy prowadzącego o miesiączce, ciąży, wysokim ciśnieniu, urazach, stanach pooperacyjnych, kontuzjach.

\*\*\*\*śledzimy wydarzenie <https://www.facebook.com/events/661294301126853/> przed danym terminem, zastrzegam możliwość odwołania zajęć ze względu na pogodę oraz niespodziewane sytuacje.

Organizatorzy:

Mariola Warszewska Yogicznie i Zielona Łódź