

# Joga z biblioteką w Parku na Janowie

kategoria:

**Dla dzieci**

**Dla seniorów**

**Wakacje w mieście**

**Sport**

autor: Aleksandra Zbieranowska Biblioteka Miejska w Łodzi

25.06.2021

godz. 16:30 - 17:30

**Zapraszamy całe rodziny na bezpłatne spotkania z jogą na świeżym powietrzu w Parku na Janowie. Zajęcia łączące elementy jogi i zabawy rozwijają motorykę i koordynację ruchową, koncentrację, świadomość ciała i oddechu, umiejętność wyciszenia się i zrelaksowania, pomagają w doświadczaniu własnego ciała i oddechu.**



Godzinne spotkania z jogą są adresowane do tych, którzy praktykują jogę, jak i dla zupełnie początkujących. Zapraszamy również osoby, które jeszcze nigdy nie spotkały się z jogą.

Weźcie ze sobą matę lub ręcznik, coś do picia, nakrycie głowy, środek przeciw kleszczom i anty-UV, przewiewny, wygodny strój, skarpety oraz dobry humor! Mile widziane pary rodzic+dziecko.

Widzimy się w Parku na Janowie przy siłowni plenerowej:

25.06.2021 godz. 16:30

02.07.2021 godz. 16:30

07.07.2021 godz. 15:00

14.07.2021 godz. 15:00

Zajęcia prowadzi Mariola Warszewska, instruktorka hatha jogi dla dzieci i dorosłych.

Każda osoba niepełnoletnia powinna być z opiekunem.

Osoby, które nie mają maty, a chciałyby wziąć udział w zajęciach zapraszamy do kontaktu pod nr. tel.: 577 470 052 lub e-mailem: [filia\\_52@biblioteka.lodz.pl](mailto:filia_52@biblioteka.lodz.pl).

Zajęcia organizuje Filia nr 52 Biblioteki Miejskiej w Łodzi.