

Joga w Muzeum

kategoria:

Sport

Dla mieszkańca - kalendarz

Czas wolny - kalendarz

Pozostałe

Lokalizacja

Cała Łódź

autor: Sylwia Meyer-Olejarczyk / CMWŁ

03.03.2023

godz. 17:30 - 18:30

Zajęcia jogi adresowane do początkujących. Do dyspozycji ćwiczących oddajemy prawie 200-metrową salę Działu Edukacji. Będziesz ćwiczyć w muzealnym wnętrzu, a na macie obok zapewne będzie wyginał się jakiś muzealnik. A wszystko to pod czułym okiem doświadczonej instruktorki.



Zajęcia poprowadzi Adrianna Rakowska. Joga, którą praktykuje i którą zaproponuje w CMWŁ wywodzi się bezpośrednio od vinyasy kramy jogi. W tym rodzaju jogi chodzi głównie o zintegrowanie w człowieku ruchu, oddechu i uważności. A skoro podążymy ścieżką uważności, to i każde spotkanie będzie dostosowywane do potrzeb uczestników.

Na zajęcia przychodzisz z własną matą. My natomiast zapewniamy koce, które mogą się przydać przy wyciszających ćwiczeniach w chłodniejsze dni. Sala jest oczywiście ogrzewana do komfortowej temperatury.

Informacje organizacyjne:

Kiedy:

03.02. PT g. 17.30-18.30

10.02. PT g. 17.30-18.30

17.02. PT g. 17.30-18.30

24.02. PT g. 17.30-18.30

Liczba osób w grupie: do 20

Prowadzenie: Adrianna Rakowska

Ważne: uczestnicy muszą przyjść z matami.

Bilet: 19 zł

W bezpośrednim sąsiedztwie sali są toalety, nie ma jednak dostępu do prysznic.