

# Joga kundalini

kategoria:

**Dla mieszkańca - kalendarz**

**Zdrowie**

**Czas wolny - kalendarz**

**Cała Łódź**

**Sport**

autor: Nina Wosik / DK Ariadna

**Dom Kultury "Ariadna" (ul. Niciarniana 1/3)**

**04.10.2022**

**godz. 18:30 - 20:00**

**Redukuje stres, wzmocnienia odporność i usprawnia ciało.**



Joga kundalini pomaga pobudzić drzemiącą w każdym człowieku energię, polepszyć jej przepływ i tym samym przyczynić się do poprawy jakości życia. Regularna praktyka jogi przynosi szybkie i trwałe efekty- oczyszcza organizm, poprawia pracę narządów wewnętrznych, usprawnia krążenie, dotlenienie, zwiększa odporność, redukuje stres, pomaga w pozbyciu się negatywnych myśli, buduje pewność siebie, przynosi spokój, daje odwagę, zwiększa wiarę we własne możliwości i poprawia jakość snu.

Jogę kundalini może uprawiać prawie każdy, wiek i kondycja fizyczna nie mają znaczenia.

Zajęcia odbywają we wtorki (od 13.09)

godz. 18.30-20.00

Koszt: 35 zł pojedyncze zajęcia, 120 zł miesiąc

Szczegółowe informacje: 510 313 310