

Joga w muzeum

kategoria:

Czas wolny - kalendarz

Dla mieszkańca - kalendarz

Lokalizacja

Sport

Pozostałe

Warsztaty i szkolenia

Cała Łódź

autor: Sylwia Meyer-Olejarczyk / CMWŁ

28.10.2022

godz. 17:30 - 18:30

Zapraszamy na cykl zajęć z jogi prowadzonych przez Adrianę Rakowską!



Joga, którą praktykuje Adrianna Rakowska - 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.

Spotkania zaplanowaliśmy na piątki, by ułatwić Ci harmonijne przejście z tygodnia pracy w weekend. Udział w zajęciach wymaga wykupienia biletu w kasie - zadaliśmy, by cena była niższa niż te w większości szkół jogi.

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

INFORMACJE ORGANIZACYJNE:

Kiedy: w każdy piątek godz. 17:30-18:30

Liczba osób w grupie: do 20

Koszt zajęć: 19 zł

Prowadzenie: Adrianna Rakowska

Ważne: uczestnicy muszą przyjść z matami

DATY NAJBLIŻSZYCH ZAJĘĆ:

07.10.

14.10.

21.10.
28.10.
04.11.
11.11.
18.11.
25.11.

Bilety do nabycia w kasie Muzeum oraz na stronie bilety.cmwl.pl

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

Zobacz także



Joga w muzeum