

QiGong w Parku Poniatowskiego

kategoria:

Lato w mieście

Dla seniorów

Warsztaty i szkolenia

Zielona Łódź

autor: Łukasz Janczar / Zielona Łódź

Park im. księcia Józefa Poniatowskiego w Łodzi

13.07.2019

godz. 11:30 - 11:30

Wakacje z HUMAN i z Zieloną Łodzią QiGong to zajęcia mentalne polegające na pracy z ciałem, umysłem i oddechem. QiGong pomaga rozładować stres, napięcia w ciele, wycisza umysł, poprawia koncentrację i samopoczucie. W trakcie zajęć uczestnicy wykonują spokojne ćwiczenia głównie w pozycji stojącej, dzięki którym można przywrócić harmonię i równowagę wewnętrzną.



MIEJSCE:

QiGong w Parku Poniatowskiego

- spotykamy się przy parku Poniatowskiego, na wejściu do parku od strony zbiegu ulic Inżynierskiej i Parkowej (blisko wjazdu na parking Pasażu Łódzkiego).

GODZINA:

- 11:30- 12:30

ZAPISY:

- treningi są BEZPŁATNE dla osób znajdujących się na liście uczestników. Aby zapisać się na listę, zgłoś się do nas na

https://www.facebook.com/events/351992982137907/?event_time_id=351992988804573 i

KLIKNIJ Wezmę udział w tym wydarzeniu.

TRENER:

- [Paweł Klonowski](#) (licencjonowany nauczyciel QiGong)

LIMIT OSÓB:

- 20 uczestników

Do zobaczenia na miejscu! :)