
Joga pod chmurką

Zaproszenie na wydarzenia



Płynne praktyki w kreatywnym ujęciu, odprężające i harmonizujące, choć niepozbawione fizycznych wyzwań

Spotkania obfitujące we wszechstronne techniki, którym przyświeca cel zapanowania nad rozproszeniem umysłu, ćwiczenie uważności i świadomości ciała oraz misja wprowadzenia ulepszeń na poziomie fizycznym, fizjologicznym i psychicznym.

Mieszanka dynamicznych sekwencji kształtujących sylwetkę połączona ze statycznymi figurami uelastyczniającymi i budującymi siłę. Zabawa ruchem w swobodnej atmosferze, braku presji i niepotrzebnych napięć. Na treningi nie zabieramy oczekiwań ani ciężaru losów świata, a wewnętrzny krytyk idzie na spacer lub spać, chyba że ma zamiar nas pozytywnie dopingować

Zajęcia odbywać się będą raz w tygodniu w piątek

- **Kiedy:** 4, 11, 18, i 25 sierpnia
- **Zbiórka :** godz.18.00 (przy transparencie)
- **Gdzie :** wielofunkcyjne boiska treningowe przy Stadionie Miejskim w Parku Miejskim
- **Zajęcia :** od godz. 18.00 do 19.00
- **Zgłoszenia e-mail :** ci@osir.legnica.eu (**formularz uczestnictwa**)
- **Dodatkowe informacje:** www.osir.legnica.eu / 76 7233801
- **Udział w zajęciach jest bezpłatny**

Pamiętamy o zabraniu maty na zajęcia !