

## **Spacer z jogą**

**Numer: 3001**

**Projektodawca: Małgorzata Piłkowska**

**Kategoria projektu: Wołomin: Odnowa**

**Szacunkowy koszt projektu: 2 000,00 zł**

Zacznij swoją przygodę z jogą. Chciałbyś, ale nie masz śmiałości? Niezobowiązująco, w parku, bez karnetu, ale profesjonalnie. Odnajdź w sobie siłę ciesząc się przy okazji naturą i świeżością poranka.

- Zaprezentowanie zbawiennego wpływu jogi na ludzkie ciało. Zachęcenie do spędzenia czasu na świeżym powietrzu, propagowanie aktywnego trybu życia.

- Dla wszystkich chętnych.

- Cykl sobotnich zajęć - maj, czerwiec 2018 r, 8 sobót

- Godzinne zajęcia jogi "na trawie" pod okiem wykwalifikowanej instruktorki i propagatorki zdrowego trybu życia. Uczestnicy przynoszą własne maty do ćwiczeń.

- Wiele osób chciałoby rozpocząć swoją przygodę z jogą - niezobowiązujące zajęcia dla wszystkich będą dobrym początkiem.

Na zajęciach mile widziani będą wszyscy zainteresowani bez względu na wiek i płeć.