



Opublikowano na *Kultura* (<https://kultura.gliwice.eu>)

[Strona główna](#) > Joga na trawie

Joga na trawie

Dodano: 11.07.2019 / **Sekcja:** / [pdf](#) ^[1]

Arena Gliwice w ramach skierowanego do gliwiczian projektu Nasza Arena zaprasza na wakacyjną praktykę jogi. Bezpłatne zajęcia odbędą się 13 lipca i 3 sierpnia od godz. 09.30 do 12.00.

Regularne ćwiczenia gwarantują wzmocnienie i uelastycznienie ciała. Najczęściej są zalecane osobom, których praca wiąże się ze spędzaniem czasu przy komputerze. Jednak wszyscy powinni pamiętać, że to relaks dla ciała i ducha. Uczestnicy „Jogi na trawie” będą mogli zrobić pierwszy krok w stronę bardziej harmonijnego, dobrego życia.

– Połączenie przyjemności pracy z własnym ciałem, systematyczne poznawanie jego możliwości, plastyczności, wydolności, wytrzymałości, których granic nie sposób określić, z wpływem tegoż, na szeroko rozumianą harmonię świadomości – to moja joga – mówi Arkadiusz Szydełko, dyplomowany nauczyciel jogi z Shausha Sport Club, który poprowadzi zajęcia.

Informacje organizacyjne:

- Lepiej założyć przylegającą do ciała, wygodną, sportową odzież. Obszerne bluzki będą zsuwać się na twarz, przeszkadzać podczas wykonywania pozycji skierowanych głowa w dół.
- Trzeba zabrać własną matę lub kocyk.
- Zajęcia są bezpłatne.
- Uczestnicy zostaną poproszeni o podpisanie oświadczenia o udziale w zajęciach na własną odpowiedzialność oraz zgody na przetwarzanie danych osobowych.
- W przypadku niesprzyjających lub sprzyjających przesadnie warunków atmosferycznych zajęcia odbędą się wewnątrz budynku.

x



© 2017 UM Gliwice - Wszelkie prawa zastrzeżone

Miejski Serwis Internetowy Gliwice ISSN 1734-5480 Projekt i realizacja:

Źródłowy URL: <https://kultura.gliwice.eu/aktualnosci/zycie-i-styl-kultura/joga-na-trawie>