



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

[Strona główna](#) > Relaksacja i rozciąganie

Relaksacja i rozciąganie

Dodano: 04.04.2018 / [pdf](#) ^[1]

Organizator:

Stacja Artystyczna Rynek

W zagonionym świecie potrzebujemy specjalnego czasu na wyciszenie i oddech. Długotrwały stres, zimno, przemęczenie powodują napięcie mięśni, które tracą elastyczność i siłę. Dzięki metodom relaksacyjnym połączonym z delikatnym rozciąganiem ciało regeneruje się i odżywia. Kurs relaksacji to nie tylko jednorazowa pomoc i przyjemnie spędzony czas, ale również nauka radzenia sobie ze stresem w codziennym życiu. W zajęciach uczestniczyć mogą osoby w każdym wieku i kondycji fizycznej. Proponowane ćwiczenia nie łączą się z praktykami duchowości wschodniej (joga, medytacja). Weź ze sobą karimatę :)

Zajęcia poprowadzi Zuzanna Kasprzyk - prowadząca również zajęcia taneczno - teatralne w Stacji z cyklu "Improwizacja" (od godz.17.30-19.00).

Zapisy na zapisysar@gmail.com ^[2], wstęp 10zł (opłata jednorazowa - można uczestniczyć w obu zajęciach) Liczba miejsc ograniczona.

Miejsce wydarzenia:

Stacja Artystyczna Rynek (Rynek 4–5)

Czas wydarzenia:

wtorek, Kwiecień 17, 2018 - 20:00 do 21:00



Relaksacja

1 7 K W I E T N I A 2 0 1 8

Kategorie wydarzenia:

Kulturalne ^[3]

Warsztaty ^[4]

© 2017 UM Gliwice - Wszelkie prawa zastrzeżone

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



Źródłowy URL: <https://kultura.gliwice.eu/wydarzenia/kulturalne-warsztaty/2018-04-17/relaksacja-i-rozciąganie>