



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

[Strona główna](#) > Relaksacja i rozciąganie

---

## Relaksacja i rozciąganie

**Dodano:** 07.05.2018 / [pdf](#) <sup>[1]</sup>

**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](mailto:zapisysar@gmail.com) <sup>[2]</sup>, wstęp 10zł (opłata jednorazowa – można uczestniczyć w obu zajęciach). Liczba miejsc ograniczona.

**Miejsce wydarzenia:**

Stacja Artystyczna Rynek (Rynek 4–5)

**Czas wydarzenia:**

wtorek, Maj 29, 2018 - 19:00 do 20:00

A close-up photograph of a purple flower with a bright yellow center, set against a blurred background of similar flowers. The word "Relaksacja" is written in a white, elegant script font across the middle of the image.

# Relaksacja

2 9 M A J A 2 0 1 8  
G O D Z . 1 9 . 0 0

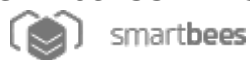
## Kategorie wydarzenia:

Kulturalne <sup>[3]</sup>

Warsztaty <sup>[4]</sup>

© 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/2018-05-29/relaksacja-i-rozciąganie>