



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

[Strona główna](#) > Joga na trawie - zajęcia dla każdego

---

## Joga na trawie - zajęcia dla każdego

**Dodano:** 05.07.2019 / [pdf](#) <sup>[1]</sup>

**Organizator:**

Arena Gliwice

Arena Gliwice w ramach skierowanego do gliwiczian projektu Nasza Arena zaprasza na wakacyjną praktykę jogi. Bezpłatne zajęcia odbędą się 13 lipca i 3 sierpnia w godz. 09:30-12:00.

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.

Zajęcia poprowadzi Arkadiusz Szydełko, dyplomowany nauczyciel jogi z SHAUSHA SPORT CLUB najlepszego w 2017 r. klubu w Polsce. „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 trener.

Informacje organizacyjne:

- Lepiej założyć przylegającą do ciała, wygodną, sportową odzież. Obszerne bluzki będą zsuwać się na twarz, przeszkadzać podczas wykonywania pozycji skierowanych głową 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.

**Miejsce wydarzenia:**

Arena Gliwice (ul. Akademicka 50)

**Czas wydarzenia:**

sobota, Sierpień 3, 2019 - 09:30 do 12:00



**Arena Gliwice**

## Kategorie wydarzenia:

Kulturalne [2]

Warsztaty [3]

© 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/2019-08-03/joga-na-trawie-zajecia-dla-kazdego>