



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

[Strona główna](#) > JOGA - DIALOG CIAŁA, ODDECHU I UMYŚŁU

---

## JOGA - DIALOG CIAŁA, ODDECHU I UMYŚŁU

**Dodano:** 02.11.2017 / [pdf](#) <sup>[1]</sup>

**Organizator:**

Centrum Inicjatyw Społecznych

Spotkanie poprowadzi trenerka jogi - Ewa Bobrowska, która zapozna uczestników z historią jogi, również w ujęciu kulturowym; czy jest wbrew naszym tradycjom? Przedstawi cel jogi i główne założenia związane z praktyką. Opowie, w jaki sposób ćwiczenie jogi może wpłynąć na nasze życie i zdrowie, jaka jest rola oddechu w ćwiczeniach i co daje nam kontrola nad nim. Omówi ograniczenia i trudności pojawiające się podczas wykonywania asan i jak sobie z nimi radzić. Powie też co robić, aby joga dawała pozytywne efekty? Wstęp wolny

**Czas wydarzenia:**

czwartek, Listopad 9, 2017 - 18:00



**Kategorie wydarzenia:**

Kulturalne [2]

Wykład [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-wyklad/2017-11-09/joga-dialog-ciala-oddechu-i-umyslu>