

## Aktualności

Published: Monday, 29 July 2019 10:46

Hits: 41389

---

Bycie w kontakcie z naturą, odgłosami ptaków to przeżycie, które jest niezwykle, warte zatrzymania się w swojej codzienności.

Joga to system ćwiczeń relaksujących ciało i umysł. Jej uprawianie nie tylko przyczynia się do świetnej kondycji fizycznej, ale powoduje też wzrost odporności psychicznej i lepszą koncentrację. Praktykowano ją w północnych Indiach już cztery tysiące lat temu.

Zajęcia z jogi na trawie organizowane będą do końca sierpnia w każdą sobotę o godzinie 10:00, obok fontanny przy al. Armii Krajowej. Spotkania dedykowane są w szczególności seniorom, ponieważ organizacja "Jogi na Trawie" jest elementem promocji programu rządowego "Senior+".

