

Serdecznie zapraszamy 21 września na godzinę 17:00 do Gminnego Ośrodka Kultury na WARSZTATY RODZINNE JOGA .

W cyklu warsztatów organizowanych przez GOK, chcemy Państwu zaprezentować różne sposoby spędzania wolnego czasu.

JOGA uwalnia od napięć i usuwa efekty stresu. A stres jak wiemy jest przyczyną wszystkiego co najgorsze, nawet spadku odporności. Ponadto regularna praktyka poprawia jasność umysłu i przynosi emocjonalną stabilność.

JOGA wzmacnia nas fizycznie i psychicznie oraz podnosi vitalność, ponieważ uwalnia blokady i pozwala na swobodny przepływ energii. Wypełnia nas wewnętrznym spokojem i radością.

Zapraszamy całe rodziny

Warsztaty organizowane są w ramach programu „Profilaktyka poprzez rodzinną aktywność ruchową”

dofinansowane ze środków z GKRPAiN w Mysłakowicach.

{gallery width=250 height=300}2018-09-17a/1.jpg{/gallery}