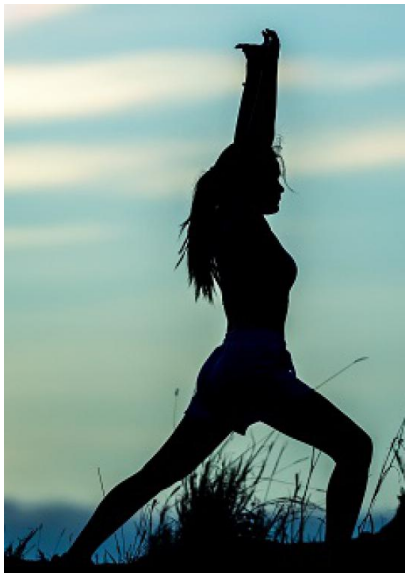
Opublikowano: Konstancin-Jeziorna (www.konstancinjeziorna.pl)

Park Zdrojowy: Bezpłatne zajęcia jogi



Data
24-07-2024r.

Godzina
18.00

Miejsce
polana, KDK Hugonówka, ul. Mostowa 15

Wstęp
bezpłatny

Sport

Treść

Konstanciński Dom Kultury zaprasza na bezpłatne zajęcia jogi dla wszystkich spragnionych ruchu i świeżego powietrza. Spotykamy się co dwa tygodnie w środy o godz.18.00.

To świetna okazja, by zrobić coś dla ciała oraz ducha. Przez cały lipiec i sierpień, w każdą środę o godz. 18.00, na polanie przy Hugonówce (przy rzeźbie wilków) odbywają się bezpłatne zajęcia jogi. Są one skierowane do osób zarówno początkujących, jak i doświadczonych, bez ograniczeń wiekowych. Potrzebne jest jedynie wygodne ubranie oraz mata do ćwiczeń lub ręcznik. Zajęcia poprowadzi Julia Kurmanowska, dyplomowana nauczycielka Hatha-jogi według metody B.K.S. Iyengara.

Adres źródłowy: https://www.konstancinjeziorna.pl/events/park-zdrojowy-bezplatne-zajecia-jogi-0