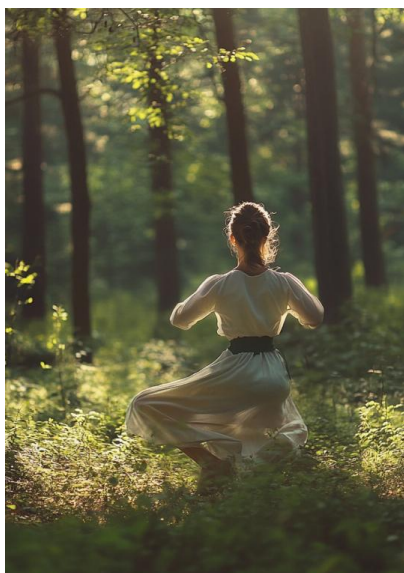


**Opublikowano:** Konstancin-Jeziorna ([www.konstancinjeziorna.pl](http://www.konstancinjeziorna.pl))

---

## Gimnastyka słowiańska dla kobiet



Data

12-12-2024r.

Godzina

19.00

Miejsce

Konstanciński Dom Kultury „Gryf”, ul. Sobieskiego 13

Wstęp

płatny

## Spotkanie

Treść

### **Konstanciński Dom Kultury „Gryf” zaprasza na zajęcia gimnastyki słowiańskiej pt. Żywaja.**

Zajęcia są przeznaczone dla Kobiet w każdym wieku. Służą zdrowiu hormonów, poprawiają elastyczność oraz krążenie układu limfatycznego. Jednak najważniejszym dobrem płynącym z praktyki jest:

- pogłębienie mocy kobiecości,
- wyprostowana i godna postawa,
- większy kontakt ze sobą,
- harmonizowanie energetyczne Kobiety w ciele, psychice i duszy,
- przebywanie w bezpiecznym kręgu kobiet i wspólne bycie

Na zajęcia zabierz wygodny strój. Praktyka odbywa się na bosy. Nie musisz być wysportowana, ani mieć świetnej kondycji. W praktyce gimnastyki słowiańskiej nie chodzi o perfekcję, a gotowość i otwartość.

Prowadząca: Karolina Wieczorek – współpracuję głównie z kobietami prowadząc indywidualne sesje psychoterapeutyczne, warsztaty grupowe i kręgi kobiet. Jest także instruktorką gimnastyki słowiańskiej z elementami pracy mięśni dna miednicy, które pomagają uruchomić siły życiowe kobiet. Jest psychoterapeutką w nurcie humanistycznym. W terapii integruję pracę z ciałem, oddechem, wyobrażeniem i tańcem.

Jeśli masz jakieś pytania: 511 803 455 lub mailowo [esencja1 \[dot\] karolina @ op \[dot\] pl](mailto:esencja1@karolinaop.pl)

Wstęp 50 zł

---

**Adres źródłowy:** <https://www.konstancinjeziorna.pl/events/gimnastyka-slowianska-dla-kobiet-0>