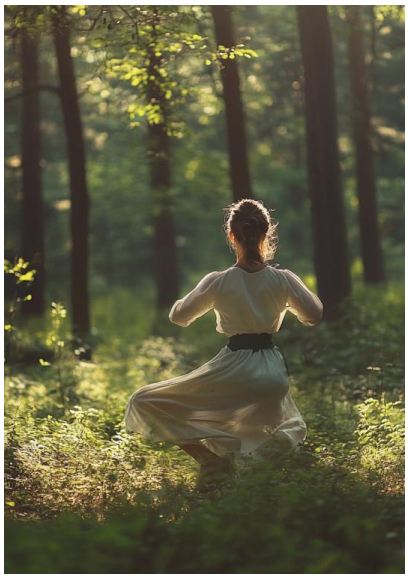
Opublikowano: Konstancin-Jeziorna (www.konstancinjeziorna.pl)

Gimnastyka słowiańska dla kobiet: ŻywaJa



Data
23-04-2026r.

Godzina
19.00–21.00

Miejsce
KDK „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 boso. 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.

Pytania i zapisy mailowo: esencja1 [dot] karolina @ op [dot] pl (esencja1[dot]karolina[at]op[dot]pl)

Wstęp 50 zł

Adres źródłowy: https://www.konstancinjeziorna.pl/events/gimnastyka-slowianska-dla-kobiet-zywaja-20