



Koło Gospodyń Miejskich z przyjemnością informuje, że wystartowały zajęcia Jogi, prowadzone przez Panią Barbarę Czerwień, w ramach działań Domu Sąsiedzkiego na Zawodziu. A wszystko po to, by zwiększyć poziom hormonu szczęścia, energii oraz zdrowia. Udział w zajęciach otwarty jest dla wszystkich zainteresowanych.

Jogę może praktykować każdy. Niezależnie od wieku czy poziomu sprawności fizycznej. Niektórzy uważają jogę za drogę duchowego rozwoju. Są również tacy, którzy ćwiczą z ciekawości lub chęci podążania za modą. Tak naprawdę nie ma powodów lepszych i gorszych, a każdy bodziec skłaniający do aktywności jest dobry. Jeśli jednak joga kojarzy się komuś z nudnymi, monotonnymi i powolnymi ćwiczeniami połączonymi z przesiadywaniem godzinami w pozycji lotosu, to grubo się myli. Teraz ma okazję przekonać się jako to wygląda naprawdę, w ramach otwartych zajęć, prowadzonych w Domu Sąsiedzkim z myślą o uczestniczkach Koła Gospodyń Miejskich i wszystkich osobach zainteresowanych.

Zajęcia dostosowane są do potrzeb osób powyżej 50. roku życia: sprzyjają ogólnej sprawności,

dodają wigoru, łagodzą bóle kręgosłupa, wzmacniają odporność i pomagają radzić sobie z emocjami. Ale z Kołem ćwiczyć może każdy, kogo interesuje taka forma aktywności.

Bezpłatne zajęcia prowadzone będą przez cały sierpień w poniedziałki oraz piątki w godz. 10.00-12.00 w sali na ul. Warszawskiej 55 (Dom Sąsiedzki na Zawodziu). Każda osoba chętną do wspólnego ćwiczenia przynosi ze sobą dobry humor, wygodny strój i matę.

Zajęcia realizowane są w Dom Sąsiedzki prowadzonym jako element projektu „Aktywne Zawodzie” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.