

Joga dla Seniora

Okazało się, że joga robi wielką furorę w ofercie jesiennej Centrum Kultury! ? Dlatego to kolejna nasza propozycja – tym razem dla osób starszych, a zajęcia dostosowane są specjalnie do ich potrzeb i możliwości. Nie wymagają też od uczestników dobrej kondycji. ? W jodze dla seniorów wszystkie pozycje (asany) stojące, siedzące i leżące są bezpieczne. Więcej szczegółów na plakacie!