



W cztery kolejne środy w zabytkowej sali gimnastycznej I LO przy ul. Mickiewicza 15/17 mieszkańcy i goście Torunia mogą wziąć udział w bezpłatnej jodze. Godzinne spotkania będą rozpoczynały się zawsze o godz. 18:00. Jednorazowo w zajęciach może uczestniczyć 40 osób.

Do udziału wystarczą wygodne ubrania oraz mata do jogi lub fitnessu, albo koc lub ręcznik, który można rozłożyć na parkiecie. Na miejscu dostępne będą także bloczki i paski do jogi.

Praktyka składa się z łagodnego ruchu, prostego oddechu i kończy ją sesja prowadzonej relaksacji. Przekazywana jest prostym językiem i złożona z pozycji i ruchów dostępnych dla każdej osoby, bez względu na sprawność fizyczną lub wiek.

Żadne wcześniejsze doświadczenie z jogą nie jest potrzebne - jest to też świetna okazja, żeby spróbować jogi na żywo po raz pierwszy albo rozruszać się po dłuższym czasie bez aktywności.

Środowa joga ma na celu stworzyć okazję, by dać sobie chwilę na zatrzymanie i odpoczynek po pracy, poczuć się dobrze ze sobą i wsłuchać się w swoje aktualne potrzeby.

Spotkania poprowadzi Carolina Const - nauczycielka terapeutycznej jogi i uważności oraz psycholożka w trakcie kształcenia. Swoje nauki pobierała w nepalskich i indyjskich ashramach oraz wiodących ośrodkach kliniczno-badawczych zajmujących się opartą na dowodach terapeutyczną pracą z ciałem w Stanach Zjednoczonych i Europie.

Zasady spotkań:

- niczego nie musisz - możesz zostać w wybranej pozycji, jak długo zechcesz -
- możesz nie wykonywać danego ćwiczenia, jeśli nie masz ochoty - nie liczy się, co jest nie/poprawne więc nie obawiaj się, że popełnisz błąd - możesz przyjść tak, jak jesteś
- to wystarczy!

Spotkasz też innych mieszkańców Torunia, którzy tak jak Ty mają ochotę spędzić miło czas i znaleźć chwilę dla siebie.

[Więcej o zajęciach można przeczytać na stronie, na której można dołączyć do biuletynu z cotygodniowymi przypomnieniami.](#)

W razie pytań dotyczących jogi można skontaktować się z prowadzącą pod adresem hej@punkjoginka.pl lub za pośrednictwem mediów społecznościowych na [Facebooku](#) i [Instagramie](#).

Jesienne środy z jogą odbywają się w ramach projektu Inicjatyw Lokalnych prowadzonych przez Gminę Miasta Toruń.

[Strona wydarzenia na Facebooku.](#)

Data:

22.11, 29.11, 6.12, 13.12, zawsze w godzinach 18:00 — 19:00.

Miejsce:

Mickiewicza 15/17, 87-100 Toruń

[Strona www imprezy.](#)

- [Powrót](#)
- [Udostępnij na: X](#)
- [Udostępnij na: FB](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)