



**Magiczny
Kraków**

Poranna joga w ogrodzie Józefa Mehoffera

2025-09-13

Już dziś, 13 września odbędą się kolejne zajęcia Hatha Jogi w ogrodzie Domu Józefa Mehoffera. Po zajęciach będzie można zwiedzić oddział Muzeum Narodowego w Krakowie, a także skorzystać z oferty kawiarni Meho Cafe.

Zajęcia poprowadzi Oksana Rovna – certyfikowana instruktorka jogi, specjalizująca się w prowadzeniu zajęć grupowych nie tylko w zamkniętych studiach, ale również pośród natury. Obecnie praktykuje styl vinyasa i hatha oraz ich połączenie. Swoje autorskie praktyki opiera na świadomym ruchu, pracy z oddechem i umysłem, skupiające się na rozluźnieniu chronicznych napięć ciała, budowaniu samoświadomości oraz podniesieniu poziomu energii.

Zajęcia odbędą się 13 września, godz. 9.00 przy ul. Krupniczej 26.

Spotkanie potrwa 45 minut. Wstęp wolny, ale liczba miejsc jest ograniczona. W wydarzeniu można wziąć udział po wcześniejszej rezerwacji mailowej: rezerwacja@mnk.pl lub telefonicznej: **12 433 57 44**. Dla każdej uczestniczki i uczestnika będzie przygotowana mata do jogi. W razie deszczu zajęcia będą przeniesione do oddziału.