



**Magiczny
Kraków**

Joga w Dworku Białoprądnickim

2019-01-26

Dworek Białoprądnicki zaprasza na spotkanie w ramach cyklu „Zdrowie holistyczne”. Dziś, w sobotę, 26 stycznia, o godz. 17.00, uczestnicy porozmawiają o praktykowaniu jogi oraz korzyściach z tego płynących i będą mogli spróbować swoich sił z trenerami.

Dobrze wykonane ćwiczenia jogi mogą poprawić przepływ krwi, limfy, tlenu, energii życiowej, uregulować gospodarkę hormonalną organizmu. Ponadto praktyki te pozwalają poczuć zintegrowane, połączone oddechem lekkie, zadowolone ciało i spokojny, promienny umysł. Podczas spotkania poruszymy temat regeneracji nerwu błędnego, przeciwnych, lecz uzupełniających się sił yin i yang oraz powięzi w ciele, a przede wszystkim poczujemy to w czasie praktyki.

Wstęp bezpłatny. Więcej informacji na www.dworek.eu.