



## **Joga w muzeum, czyli coś dla ciała i coś dla ducha**

2024-03-02

**Co łączy wizytę w muzeum i praktykę jogi? Wyciszenie i koncentracja. Takie efekty może przynieść zarówno kontemplacja dzieł sztuki, jak i praktyka jogi. Dziś, 2 marca Muzeum Krakowa zaprasza do wspólnej praktyki jogi w ramach świętowania Międzynarodowego Dnia Kobiet.**

**Zajęcia rozpoczną się o godz. 10.00 w sali miedzianej pałacu Krzysztofory przy Rynku Głównym 35.**

Muzealnicy zapraszają zarówno osoby praktykujące, jak i te, które będą stawiać pierwsze kroki na macie. Zachęcają do udziału nie tylko joginiki, ale także joginów. Będzie to kolejne spotkanie z jogą w Muzeum Krakowa, które realizowane jest we współpracy ze szkołą jogi Mayura w Krakowie.

Organizatorzy proszą o zabranie ze sobą własnych mat oraz odpowiednich strojów do ćwiczeń. Osoby, które nie posiadają własnej maty, będą mogły skorzystać z mat dostępnych na miejscu. Przy zapisach należy podać informacje o posiadaniu maty.

Warsztaty jogi poprowadzi Julian Tomaszuk – współzałożyciel szkoły jogi Mayura w Krakowie. Dyplomowany nauczyciel hatha jogi, z wykształcenia artysta-rzeźbiarz. Jogę praktykuje od 2002 roku. Uczył się u cenionych nauczycieli z Polski i z zagranicy, Konrada Kocota, Romka Grzeszykowskiego, Faequ’a Biria, Lois Steinberg, Deana Learnera. Pogłębia swoją wiedzę uczestnicząc w szkoleniach i warsztatach, najbardziej jednak ceni sobie zdobywanie doświadczenia poprzez praktykę własną. Uczy od roku 2005, posiada uprawnienia państwowe.

---

Cena: 20 zł. Konieczność rezerwacji miejsc: Centrum Obsługi Zwiedzających w pałacu Krzysztofory, Rynek Główny 35, tel.: 12 426 50 60, e-mail: [info@muzeumkrakowa.pl](mailto:info@muzeumkrakowa.pl).