



Joga dla rodzin z małymi dziećmi

2024-10-26

Gdy nadchodzi weekend, zmęczeni rodzice zastanawiają się, czy powinni najpierw odpocząć czy też od razu zorganizować ciekawy czas ze swoimi pociechami. To dla nich Muzeum Inżynierii i Techniki przygotowało specjalną ofertę. Zapraszamy na wydarzenie łączące relaks dla rodziców ze świetną zabawą dla dzieci - jogę w Strefie Klocków.

To idealna propozycja na rozpoczęcie weekendu. Okazja dla rodziców, by połączyć relaksującą praktykę jogi z czasem spędzonym z dziećmi. Zajęcia dedykowane są mamie i tacie, którzy mogą przyjść ze swoimi pociechami. Wydarzenie obejmuje godziną praktykę jogi oraz godziną zabawę w Strefie Klocków.

Dla maluchów przygotowane zostanie wygodne miejsce tuż obok rodziców, gdzie będą mogli odpoczywać w bezpiecznej i przytulnej atmosferze. Starsze dzieci (w wieku od 4 do 10 lat) mogą natomiast odkrywać Strefę Klocków – przestrzeń pełną kolorowych, miękkich klocków, które rozwijają wyobraźnię, kreatywność i logiczne myślenie.

Podczas sesji jogi skupimy się na wzmocnieniu oraz rozluźnieniu ciała, pracując nad kondycją fizyczną i równowagą emocjonalną. To idealny sposób, by zadbać o siebie, jednocześnie mając na oku dzieci i korzystając z rodzinnej atmosfery.

Szczegóły dotyczące zajęć

Terminy (sobota):

- 9 listopada
- 23 listopada
- 7 grudnia

w godz. 9.00–11.00.

Wstęp w ramach biletu do Strefy Klocków ([bilety należy kupić online](#)). Liczba miejsc ograniczona.

[Dowiedz się więcej na temat zajęć](#)