

Joga fiziskajai un mentālajai veselībai

IERIĶU stacijā
18. oktobrī
plkst. 13.00

IERIĶU
UZZINĀT
IZZINĀT
IZPRAST
BIBLIOTĒKA

JOGA FIZISKAJAI UN MENTĀLAJAI VESELĪBAI

ar starptautiski sertificēts jogas pasniedzējs
Alejandro Puron Cid



Jogas nodarbība paredzēta visiem vecumiem. pasniedzējs dalīsies pieredzē un padomos par efektīviem un vienkāršiem aštanga jogas zināšanās balstītiem vingrinājumiem prāta un ķermeņa līdzsvarošanai. Nodarbības ilgums 1,5 h.

Informācija un pieteikšanās: tālr. 26283805

Aicinām sestdien, 18. oktobrī, plkst. 13.00 Ieriķu stacijā uz nodarbību - Joga fiziskajai un mentālajai veselībai

Jogas nodarbība paredzēta visiem vecumiem. Starptautiski sertificēts jogas pasniedzējs Alehandro Puron Cid dalīsies pieredzē un padomos par efektīviem un vienkāršiem aštanga jogas zināšanās balstītiem vingrinājumiem prāta un ķermeņa līdzsvarošanai.

Lūgums labsajūtai sev paņemt līdzī sedziņu un ūdens pudeli. Apģērbs ērts, vēlams pieguļošs.

Dalības maksa: 10 eur/pers.

Informācija un pieteikšanās, zvanot uz tālr. nr. 26283805.