

Joga fiziskajai un mentālajai veselībai Ierīkos

Ieriķu stacija
11. aprīlis plkst. 13.00

Joga fiziskajai un mentālajai veselībai

ar starptautiski sertificētu pasniedzēju
Alejandro Puron Cid.

Nodarbība ir atvērta ikvienam — gan
pieredzējušiem praktizētājiem, gan tiem,
kuri uz paklājiņa kāps pirmo reizi!

Pieteikšanās un info: +371 26283805



Atrodi mieru un jaunu enerģiju Ieriķu stacijā!

Sestdien, 11. aprīlī, plkst. 13.00 Ieriķu stacijā notiks nodarbība “Joga fiziskajai un mentālajai veselībai” ar starptautiski sertificētu pasniedzēju Alehandro Puron Cid.

Uzzini, kā ar vienkāršiem, bet jaudīgiem vingrinājumiem līdzsvarot prātu un stiprināt ķermeni.

Nodarbība piemērota visiem – gan ar pieredzi, gan bez tās!

Kas jāsatavo:

- līdzīgi ņem sedziņu un ūdeni;
- velc ērtu, vēlams pieguļošu apģērbu.

Dalības maksa: 10 EUR.

Pieteikšanās un papildu informācija, zvanot uz tālruni nr. 26283805.

Uzdāvēini sev stundu miera un kustības prieka!