

Joga fiziskajai un mentālajai veselībai Ieriķos



Ieriķu stacija
7. marts
plkst. 13.00

***Joga fiziskajai un
mentālajai veselībai***

STARPTAUTISKI CERTIFICĒTS JOGAS
PASNIEDZĒJS ALEHANDRO PURON CID

NODARBĪBA PIEMĒROTA VISIEM VECUMIEM
— ARĪ IESĀCĒJIEM!

DALĪBAS MAKSA: 10,00 EUR NO PERSONAS
PIETEIKŠANĀS UN INFO: +371 26283805

Sestdien, 7. martā, plkst. 13.00 Ieriķu stacijā norisināsies jogas nodarbība fiziskajai un mentālajai veselībai.

Nodarbību vadīs starptautiski sertificēts pasniedzējs Alehandro Puron Cid.

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

Kas jāsatrūc:

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

Dalības maksa: 10 EUR.

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

Pieteikšanās un informācija, zvanot uz tālr. nr. 26283805.

Uzdāvēini sev stundu miera un kustības prieka!