

# Jogas nodarbība Ieriķu stacijā

Ieriķu stacijā 24. janvārī plkst. 13.00



## Joga fiziskajai un mentālajai veselībai

Starptautiski sertificēts  
jogas pasniedzējs

**Alejandro Puron Cid**

Nodarbība piemērota visiem  
vecumiem — arī iesācējiem!

Līdzī ņem sedziņu un ūdens pudeli.  
Apģērbs — ērts, vēlams pieguļošs.

TAVADABA

**Dalības maksa: 10,00 EUR no personas Pieteikšanās un info: +371 26283805**

Sestdien, 24. janvārī, plkst. 13.00 piedzīvo mieru, līdzsvaru un enerģiju nodarbībā "Joga fiziskajai un mentālajai veselībai".

Starptautiski sertificēts jogas pasniedzējs Alejandro Puron Cid dalīsies pieredzē un padomos par vienkāršiem, bet efektīviem vingrinājumiem, kas palīdz līdzsvarot prātu un ķermeni, balstoties aštanga jogas zināšanās.

Nodarbība piemērota visiem vecumiem, arī iesācējiem!

Līdzī ņem sedziņu un ūdens pudeli.

Apģērbs: ērts, vēlams pieguļošs.

Dalības maksa: 10 EUR no personas.

Pieteikšanās un info: +371 26283805.

Nāc un uzdāvēsi sev stundu miera, kustības un harmonijas!