

Jogas nodarbība Ieriķu stacijā

15. novembrī plkst. 13.00 Ieriķu stacijā

JOGA FIZISKAJAI UN MENTĀLAJAI VESELĪBAI

jogas nodarbība
paredzēta visiem vecumiem

Starptautiski sertificēts jogas pasniedzējs
Alejandro Puroń Cid dalīsies pieredzē
un padomos par efektīviem, vienkāršiem,
aštanga jogas zināšanās balstītiem
vingrinājumiem prāta un ķermeņa līdzsvarošanai

Lai justos ērti, lūgums līdzī paņemt sedziņu
un ūdens pudeli.
Apģērbs – ērts, vēlams pieguļošs.

Dalības maksa: 10,00 EUR / persona
Informācija un pieteikšanās: +371 26283805

Sestdien, 15. novembrī, plkst. 13.00, piedzīvo mieru, līdzsvaru un enerģiju nodarbībā
"Joga fiziskajai un mentālajai veselībai".

Starptautiski sertificēts jogas pasniedzējs Alehandro 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!