

# YOGA W PLENERZE

lipiec - sierpień  
2018

## Cykl nieodpłatnych warsztatów yogi i koncentracji

Duch Ciało Umysł Równowaga Koncentracja

### Terminy i lokalizacja:

- 28.07** Bielany Wrocławskie, Arkalandia
- 04.08** Domasław, Park (przy kościele)
- 05.08** Kobierzyce, Park (przy stawie)
- 11.08** Pustków Żurawski (przy szkole)
- 12.08** Pełczyce, teren zielony przy placu zabaw

### Godziny zajęć:

9:00-11:00

### Prowadzący:

Krystyna Burska, Anna Żabińska, Paweł Filipczak

### Uczestnicy powinni zabrać ze sobą:

matę do YOGI, kocyk, wodę mineralną, luźny strój

### W programie:

Ćwiczenia oddechowe

Assany

Techniki relaksacji

Ćwiczenia  
na koncentracje

Więcej na: [www.sport-kobierzyce.pl](http://www.sport-kobierzyce.pl) oraz  @KOSiRKobierzyce

Działanie współfinansowane z budżetu Gminy Kobierzyce