

Dobry początek.

NOWOROCZNE
SLOW FLOW & JOGA NIDRA

1 STYCZNIA G. 20:00
SPOTKANIE ZOOM

Dobry początek. Noworoczna praktyka jogi online.

Rozpocznij nowy rok spokojnym oddechem, wyciszonym umysłem i łagodnym ruchem. To właśnie dobry początek. Najpierw zajmiemy się wyciszeniem umysłu i rozluźnieniem ciała, pozwolimy sobie na spokojny, świadomy oddech, następnie wykonamy kilka bardzo łagodnych i powolnych asan...

Scan the qr code with your phone camera or go to the following address

<https://zrzutka.pl/en/6vy3t5>

