

Kobietą Być - 24.03.2017



Nasza przygoda z yoga rozpoczęta. Pod profesjonalnym okiem instruktorki Pani Bożeny Cieślewich oddałyśmy się relaksacji. Pozostawiłyśmy swój dom, ogród, zmartwienia większe lub mniejsze i rozpoczęłyśmy „medytację”. Bo cóż to jest yoga we współczesnym świecie jak nic innego tylko trening ciała i „dyscyplina duszy”. Na pierwszym spotkaniu wychodziło to nam różnie. Fizyczne wygibasy (kot, tygrys, kwiat lotosu itp.) wychodziły nam nieźle. Gorzej z ujarzmieniem duszy, bo przecież energia nas rozpiera. Ale dałyśmy radę. Przecież zestaw ćwiczeń fizyczno-umysłowych służy naszemu zdrowiu. Kontrola oddechu, koncentracji, skupienia to wszystko wychodzi nam na dobre. Dałyśmy radę współgrać nasze ciało z umysłem. Yoga to nie tylko filozofia. Traktujemy ją z przymrużeniem oka. Złapaliśmy bakcyła i rozpoczynamy ćwiczenia. Ważne, że nie siedzimy w domu, ruszamy się, miło spędzamy czas i o to nam właśnie chodzi.

Następne spotkanie 7 kwietnia piątek godz.17.00
warsztaty plastyczne

Zapraszam Jolanta L. Wróblewska





































