

Joga na Łączce w Łączce

Data publikacji: 14.09.2020 17:00

W sobotę (12.09) GOKSiT w Łączce zaprosił na dzień otwarty "Zdrowy styl życia na Łączce". Uczestnicy dowiedzieli się – czym jest joga, jakie są korzyści z jej praktykowania, zobaczyli przykładowe ćwiczenia, aby zachować kręgosłup w jak najlepszej kondycji na długie lata, a przy okazji mieli okazję spróbować przypraw świata, oraz sprawdzić czym jest aromaterapia.



youtube