

**Spółdzielnia Mieszkaniowa „Szaserów” wraz
z Fundacją Piwnica Poetycka ENS
zapraszają do
KREDENSU POD OKNAMI**

i polecają

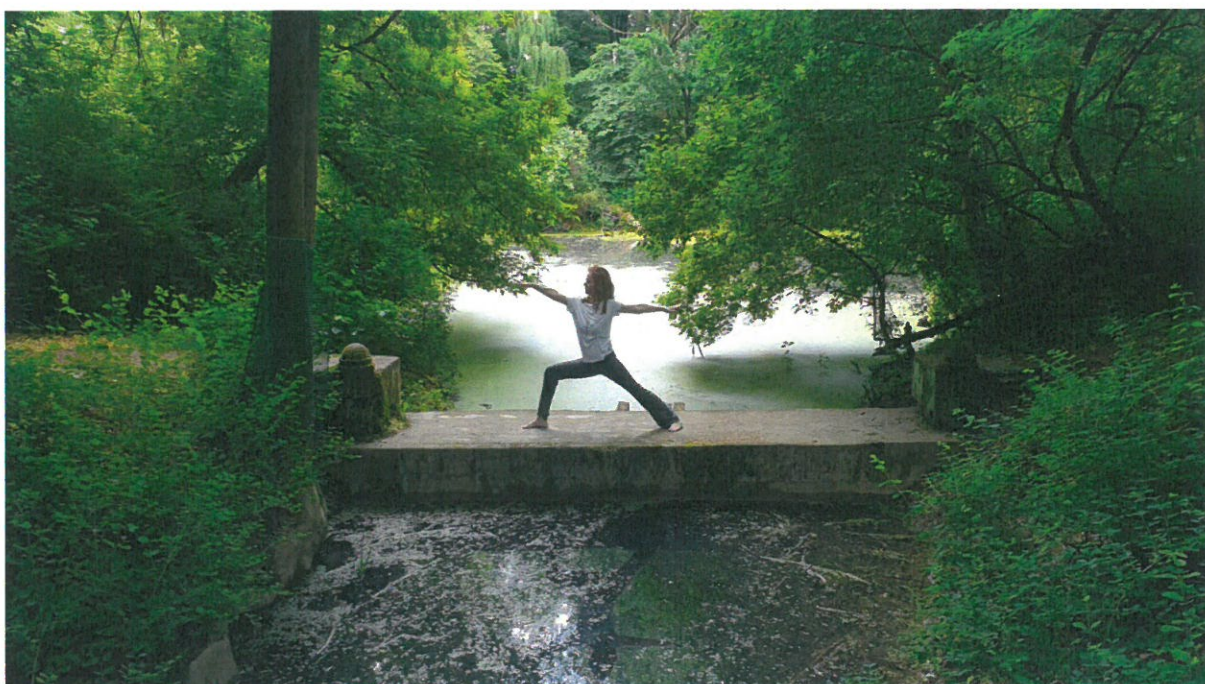
ZAJĘCIA JOGI DLA POCZĄTKUJĄCYCH, KTÓRE POPROWADZI

Małgorzata Greczyńska

**Ćwiczenia proponujemy we wtorki
w godz. 18:00-19:15**

**Zaczynamy od wtorku 9 listopada 2021 r. Zgłoszenia
i zapisy do skrzynki na listy przy Kredensie pod oknami lub
na wiadomość FB Kredens pod oknami.**

Każdy przynosi swój kocyk.



Kurs początkowy obejmuje:

**Joga wg. metody Sivanandy, prawidłowe ćwiczenia - asany
prawidłowe oddychanie: pranajama, relaks, savasana**

Inwestycja: 10 zł za zajęcia

**KLUB KREDENS POD OKNAMI, ul. Szklanych Domów 13
(wejście od Garwolińskiej)**

Prosimy o stosowanie się do zaleceń epidemiologicznych