

23 sierpnia 2017



Ćwicz i poczuj miętę do sztuki

Po raz ostatni w Muzeum Narodowym w Kielcach w sobotę, 26 sierpnia o godzinie 11.30 będzie można poćwiczyć w ogrodzie włoskim. Tego dnia zaplanowano trening deep work - energetyczny, funkcjonalny, prosty, uwalniający dużą ilość energii.

Zajęcia w ogrodzie włoskim były prowadzone przez cały okres wakacyjny. Do tej pory uczestnicy ćwiczyli: jogę, pilates, organic flow.

Sobotni trening deep work oparty jest na pięciu elementach: ziemi, drewna, ognia, metalu i wody, które symbolizują różne źródła energii.

Podczas ćwiczeń animatorzy przygotowują szereg zajęć dla dzieci. Będą warsztaty z dziedziny kultury, sztuki, historii, przyrody.

Po zajęciach uczestnicy będą zwiedzać zabytkowe wnętrza Pałacu XVII - XVIII wieku.