

8 lipca 2022

# JOGOWY W OGRODZIE WŁOSKIM



10 lipca  
2022



VI  
EDYCJA



9.00–9.40

**Jogowy Warm Up**  
Magdalena Piasecka

9.00–10.20

**Vinyasa Flow**  
Olivia Fiuk

10.20–10.40

przerwa

10.40–11.20

**Vinyasa Slow**  
Olga Kowalińska

11.20–12.00

**Medytacja Chit Shakti**  
Ira Veliku

**WSTĘP WOLNY**



Prosimy o zabranie ze sobą mat  
Zapisy na stronie:  
[mieta.gymmanager.com.pl](http://mieta.gymmanager.com.pl)  
Po zajęciach zapraszamy do Muzeum  
Ogród włoski przy  
Dawnym Pałacu Biskupów  
Krakowskich w Kielcach

## Joga w ogrodzie włoskim

**Już po raz szósty Muzeum Narodowe w Kielcach zaprasza na wakacyjne spotkania z jogą w ogrodzie włoskim. Zajęcia jogi odbędą się 10 lipca od godziny 9.00.**

### Program:

- 9.00-9.40 - Jogowy Warm Up - Na miłe Dzień Dobry rozruszamy każdy kawałeczek ciała, rozluźnimy napięcia, rozgrzemy się przed dalszą praktyką Jogi. Dużo miękkich, lekkich ruchów, które zwiększą zakresy w ciele. Wasze stawy, mięśnie, powięzie i kręgosłup poczują się cudownie. Prowadząca: Magdalena Piasecka
- 9.00-10.20 - Vinyasa Flow to odkrywanie płynności w ciele - przez płynne przejścia między sekwencjami będziemy wzmacniać, rozciągać i mobilizować całe ciało. Każdy ruch będzie zgodny z oddechem i możliwościami każdej osoby. Prowadząca: Oliwia Fiuk
- 10.20-10.40 - przerwa
- 10.40-11.20 - Vinyasa Slow delikatna praktyka polegająca na wykonywaniu sekwencji podstawowych asan w rytmie spokojnego oddechu. Prowadząca: Olga Kowalińska
- 11.20-12.00 - Medytacja Chit Shakti to medytacja, wykorzystywanie siły swojego umysłu dla stworzenie/wprowadzenia w swoje życie tego czego chcesz. Inaczej zwana medytacją miłości. Prowadząca: Ira Veliku.

Zajęcia są bezpłatne. Prosimy o zabranie ze sobą mat. Po jodze zapraszamy do zwiedzania muzeum. Zapisy na stronie: <https://mieta.gymmanager.com.pl/>