

# Joga w ŁDK

Jeśli czujesz się zmęczony codziennością, praca Cię dociąży i wiesz, że potrzebujesz chwili relaksu, spokoju i odprężenia, mamy coś dla Ciebie.

Joga znaczy łączyć, jednoczyć. Celem praktyki Jogi jest odkrywanie siebie poprzez połączenie pracy ciała z oddechem i świadomością. Regularna praktyka Asan (pozycji Jogi) oraz pranajamy (ćwiczeń oddechowych) wzmacnia ciało, system odpornościowy, przyczynia się do wewnętrznej harmonii, daje odprężenie, uczy koncentracji, a przede wszystkim pozwala nam zbliżyć się do nas samych

Instruktor: Aleksandra Zdziechowska - dyplomowany nauczyciel jogi, członek Polskiego Stowarzyszenia Jogi Iyengara od 2009 r.

Od 2 lutego, w każdy wtorek od godz. 18:30 do 19:45

Cena: 90 zł/miesiąc, 35 zł/jedno wejście

Więcej informacji o zajęciach w ŁDK [<>](#)

Więcej informacji;  
Dział Inicjatyw Artystycznych i Wspierania Projektów  
mail [oia@ldk.lodz.pl](mailto:oia@ldk.lodz.pl)  
nr tel. 797 326 227