
WARSZTATY

Bądź spokojna z „Babilądem”

Poznański ośrodek rozwoju osobistego „Babiląd” zaprasza na ostatni z czterech warsztatów z cyklu „Bądź aktywna”. Panie, które przybędą do galerii Fordon przy ul. Skarżyńskiego 10 w najbliższą sobotę na godz. 10, poszukają sposobu na to, jak osiągnąć spokój, jak żyć w harmonii.

Od godz. 10 do 11.15 dowiedzą się, jak sobie radzić ze stresem. Od godz. 11.30 do 12.45 poćwiczą jogę. Od godz. 13 do 14 czeka je uspokajająca „kąpiel” w dźwiękach mis i gongów tybetańskich.

Wstęp na warsztat jest bezpłatny. Chęć uczestnictwa należy zgłaszać pod adresem info@babilad.pl.

Organizatorki proszą, by zabrać ze sobą wygodny strój (np. bawełnianą koszulkę i legginsy) i matę do ćwiczeń.

(DOMI)