

Słodki relaks z jogą 2



25 kwietnia 2026, 13:30

Druga edycja warsztatów „Słodki relaks z jogą” po raz kolejny połączyła relaks, ruch i twórczą ekspresję. Spotkanie, zorganizowane w klimacie Dnia Ziemi, stało się dla uczestniczek idealną okazją do zatrzymania się, zadbania o siebie oraz głębszego kontaktu z naturą.

Wydarzenie rozpoczęło się odprężającą sesją jogi pełną uważności, którą poprowadziła Basia Stasiak-Piowar. Pomogła ona uczestniczkom wyciszyć umysł i wsłuchać się w potrzeby ciała. W drugiej części spotkania, za którą odpowiadała Agnieszka Jarocka, uczestniczki wzięły udział w warsztatach artystycznych. Inspirując się symboliką drzewa jako znaku siły i wzrostu, tworzyły własne prace malarskie.

„Słodki relaks z jogą” udowodnił, że daje kobietom przestrzeń do odpoczynku, rozwoju i integracji. Wszystko wskazuje na to, że warsztaty na stałe zagospodzą w lokalnym kalendarzu wydarzeń.

W programie znalazły się:

- sesja jogi dla każdego - spokojna, regenerująca praktyka, która pozwala się wyciszyć, rozluźnić napięcia i nabrać energii;
- warsztaty kreatywne - malowanie na cieście i słodka dekoracja, czyli chwila twórczej zabawy

zakończona pyszną degustacją.