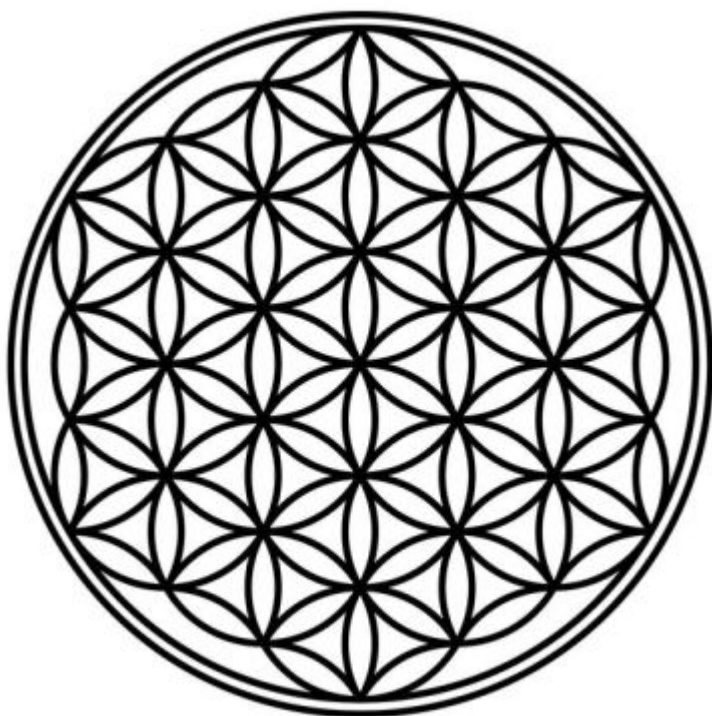


Medytacja Relaks



Ikona medyta

Medytacja&Relaks to przestrzeń, w której zwolnisz tempo i naładujesz baterie. Jest to chwila, która pozwala na głęboki odpoczynek ciała i umysłu.

W trakcie spotkań oddajemy się praktyce medytacyjnej, wspartej łagodnymi ćwiczeniami oddechowymi i podstawowymi pozycjami jogi.

Znajdziesz tu również moment aby oddać się głębokiej relaksacji, która pozwoli Ci się zatrzymać i poczuć. To świadoma podróż w głąb siebie, która ma na celu wyciszenie natłoku myśli i powrót do wewnętrznej równowagi.

Daj sobie chwilę na oddech i poczuj różnice.

Korzyści z zajęć :

- Redukcja stresu i napięć- uwolnienie nagromadzonych blokad.
- Poprawa jakości snu - lepsza regeneracja nocą.
- Zwiększenie koncentracji - lepsze skupienie i poczucie obecności.
- Poprawa elastyczności ciała - rozluźnienie mięśni i stawów.
- Wzmocnienie świadomości - lepsze rozumienie własnych potrzeb i reakcji.

W sezonie 2025/2026 zajęcia odbywają się w środy o godz. 19:00 – 20:30, w sali kameralnej.

Prowadzący – Szymon Początek