

W rytmie ognia i natury, czyli plenerowe spotkania z ruchem 3



27 czerwca 2026, 15:00

Zajęcia w tegorocznej edycji:

- **15:00-15:45** - Roksana Iwańska-Kutypa - Smovey
- **16:00-16:45** - Barbara Stasiak-Piwowar - Vinyasa
- **17:00-17:45** - Klaudia Irska - Joga Wheel
- **18:00-18:45** - Irmina Dubiel-Włoch - Feel Soul
- **19:00-19:45** - Szymon Początek - Medytacja na falach Theta
- **20:00** - Warsztat Inspiracji z Elżbietą Gumińską: „Dlaczego tak trudno nam zadbać o siebie?”

Sześć aktywności, które pobudzą wasze ciała i umysły, rozciągną i wzmocnią mięśnie i sprawią, że poczujecie się lepiej we własnym ciele, z własnym umysłem. Zabierzcie ze sobą matę do ćwiczeń, wodę i wygodne, niekrępujące ruchów ubranie. Po wszystkich zajęciach ruchowych serdecznie zapraszamy na Warsztat Inspiracji - krótki warsztat z ćwiczeniami, który pomoże odnaleźć więcej spokoju i lepiej zadbać o siebie na co dzień.

Zapewniamy kawę, herbatę i zdrowe przekąski!.

Wstęp: 15 zł/os. za pojedyncze zajęcia, 70 zł/os. za całość.

Aby zapisać się na zajęcia prosimy o wcześniejszy kontakt z kasą DK.

Warunkiem rezerwacji miejsca jest terminowe dokonanie wpłaty - gotówką w kasie DK lub przelewem na konto: 19 8907 1050 2004 3000 4071 0001.

W tytule przelewu prosimy wpisać imię i nazwisko uczestnika oraz numer wybranych zajęć: 1.

Smovey 2. Vinyasa 3. Wheel 4. Soul 5. Theta 6. Warsztat

(Wystarczy podać same numery zajęć, np. „Anna Nowak - 1, 3, 6”).

Liczba miejsc jest ograniczona; dołączenie w dniu wydarzenia będzie możliwe tylko jeśli wystarczy miejsc.