

# Joga przy fontannie 2023



Namaste Yoga po raz kolejny zaprasza na darmowe wakacyjne zajęcia jogi na świeżym powietrzu w samym centrum Poznania. Zajęcia będą się odbywać w Parku im. Adama Mickiewicza przy fontannie przed Operą. Pierwsza praktyka już 2 lipca.

Tegoroczne spotkania będą odbywać się tradycyjnie w **każdą niedzielę lipca i sierpnia w godz. 9.00-10.30**. Zajęcia poprowadzą nauczyciele renomowanych poznańskich szkół jogi. Pierwsza praktyka odbędzie się 2 lipca, a ostatnia 27 sierpnia.

Wstęp wolny! Należy przynieść ze sobą swoją matę do jogi.

Plan tegorocznych spotkań:

- 2 lipca – Otwarcie Jogi przy Fontannie 2023 – Delikatna Vinyasa Yoga
- 9 lipca – Yin Yoga
- 16 lipca – Łagodna Vinyasa Yoga
- 23 lipca – Vinyasa Flow
- 30 lipca – Ashtanga dla każdego
- 6 sierpnia – Joga dla Dzieci
- 13 sierpnia – Jivamukti Yoga
- 20 sierpnia – Joga kręgosłupa – zdrowe plecy i barki
- 27 sierpnia – 108 Powitań Słońca – Zakończenie Jogi przy Fontannie 2023

**Szczegóły:**

- tel. 660 898 703 | [Joga przy Fontannie: Facebook](#)