Joga

Joga z Agnieszką Pańczak - Poznaj Agnieszkę!

Cześć! Miło, że tu jesteś.

Nazywam się Agnieszka i wierzę, że joga to coś znacznie więcej niż skomplikowane figury. Dla mnie to powrót do domu, chwila dla siebie i – nie oszukujmy się – dowód na to, że życie jest po prostu lepsze w wygodnych legginsach!

Moje podejście: Joga dla życia, nie dla „precelków”.

Wiele osób myśli, że joga polega na skręcaniu się niczym croissant. Na moich zajęciach nie musisz być najbardziej elastyczną osobą w sali. Moim celem jest, aby joga

służyła Twojemu życiu i zdrowiu. Nieważne, czy spędzasz godziny przed komputerem, czy prowadzisz aktywny

tryb życia – chcę, aby Twoje ciało było silne, mobilne i wolne od napięć.

Na moich zajęciach skupiamy się na:

• Świadomości ciała – uczymy się rozumieć, co robimy i dlaczego dany ruch jest nam potrzebny.

• Mobilności i sile – dbamy o zdrowe stawy i aktywne zakresy ruchu.

• Radości z ruchu – bo joga ma być przyjemnością i odskocznią, a nie kolejnym obowiązkiem.

Dla kogo są te zajęcia?

Jeśli szukasz zajęć, które łączą w sobie wyzwanie, budowanie siły i mobilność z uśmiechem i lekką dawką szaleństwa – na pewno się dogadamy!

Zapraszam Cię na matę w przestrzeni Biblioteki w Kamieńcu. Przynieś wygodny strój, otwartą głowę i odrobinę dobrego humoru. Do zobaczenia!
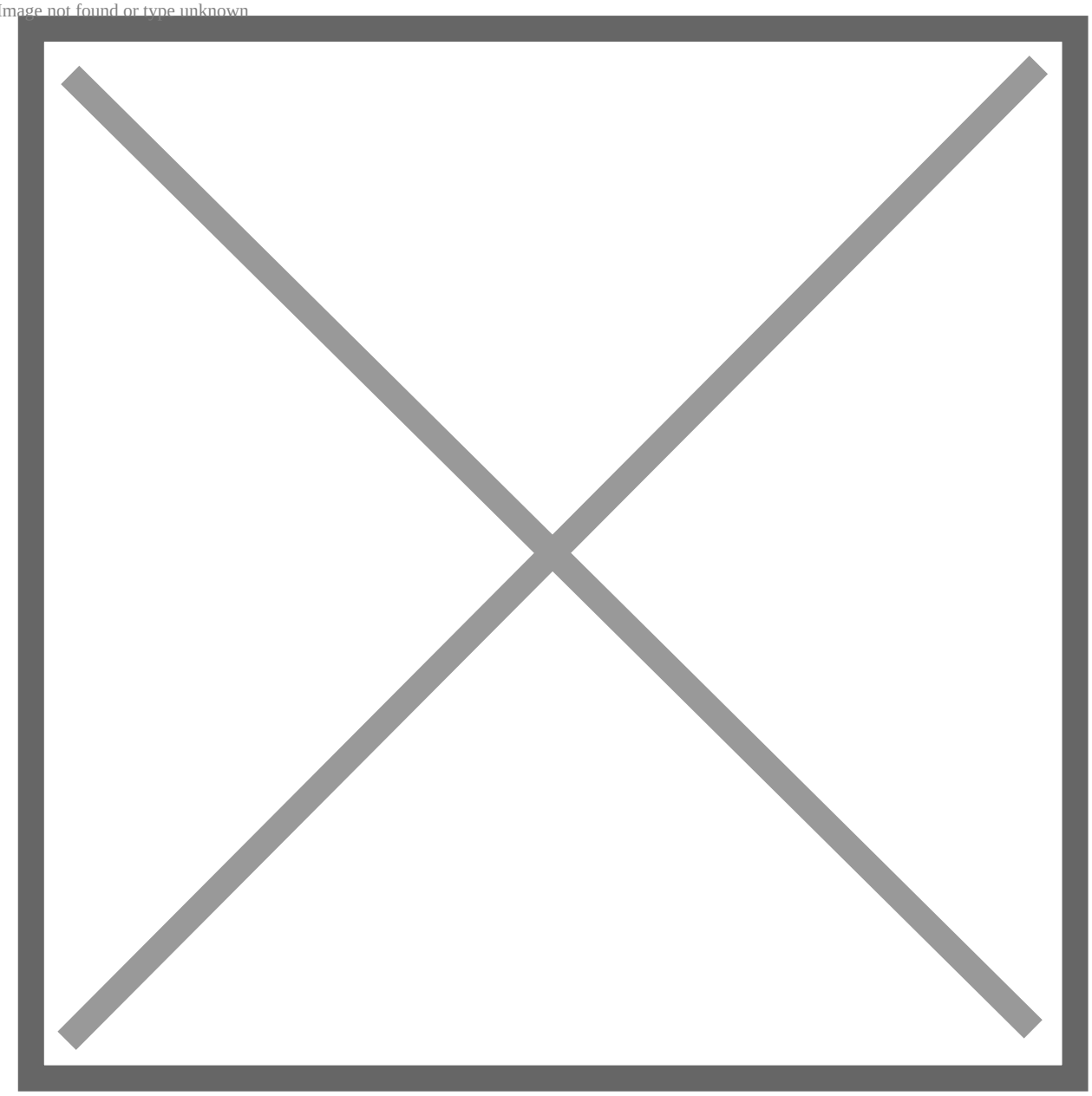
Image not found or type unknown