Warsztaty relaksacyjne

z

ANAHATHA

Joga regenerująca delikatnie uwalnia napięcia ciała, równoważąc system nerwowy poprzez stymulację nerwu błędnego i harmonizujące ćwiczenia oddechowe. Ta praktyka nie tylko przynosi fizyczne odprężenie, ale także podnosi nastrój, pozostawiając umysł w stanie spokoju i równowagi na resztę dnia.



WTOREK
19.03.2024
11:00-13:00
Centrum KLASS