

W miniony poniedziałek 14.05.br. ponad 30 chętnych uczniów, studentów i wykładowców uczestniczyło w "Dniu Jogi" zorganizowanym przez WKFiOZ. Prowadząca zajęcia, Joanna Przybył-Konieczka zapytana, czym właściwie jest joga, odpowiedziała: "Joga to praca z oddechem i ciałem. To podążanie za nim. Joga ma wpływ na utrzymanie ciała w dobrej kondycji, sprawności i elastyczności. Pomaga kontrolować emocje, stabilizuje nastrój, poprawia samoocenę. Można odnaleźć w niej spokój i radość. Na jodze trenujemy umysł poprzez ćwiczenie koncentracji".

Reasumując, zajęcia okazały się świetną inwestycją czasu i energii. Zapraszamy na kolejne edycje.