



Kochani,

Dziękujemy za kolejne lekcje online i Waszą obecność na macie. Uwielbiamy się z Wami widzieć i słyszeć oraz doceniamy nasz wspólny kontakt na macie. To niesamowite, że mimo tego zupełnie innego sposobu prowadzenia zajęć, jakkolwiek dziwnie to wszystko wygląda, jednak poniekąd przyzwyczajamy się do tego. W przyszłości będziemy ten czas wspominać i wspólnie się z tego śmiać.

Wy chodźcie na jogę do salonu, nasze towarzystwo to Wasze maty. A to już prawie miesiąc zajęć online... Minęło jak z bicia strzelił.

Nastała pełnia wiosny, coraz piękniej, a przede wszystkim cieplej. Zamiast spaceru, wychodzimy na balkon. ;)

---

Jednak do rzeczy...

Święta Wielkanocne za chwilę, w związku z tym, życzymy Wam na ten czas jak najlepiej. Dużo zdrowia, spokoju oraz czasu dla siebie i wśród bliskich, niezależnie w jakiej formie.

Jesteśmy wdzięczni współczesnemu światu i nauce za wszelkie technologie, które pozwalają nam na to. Dzięki temu nie odczuwamy tak bardzo efektu izolacji. Staramy się dostrzegać pozytywne aspekty obecnej sytuacji, jak bardzo wydawałoby się to teraz złe czy dobre, to też praca z ciałem i oddechem pozwala spojrzeć na to bardziej z pozycji obserwatora.



Przyglądać się jak sytuacja się rozwija, nie oceniając i nie ulegając nadmiernie wpływom emocji.

Z okazji Świąt Wielkanocy robimy mini przerwę w zajęciach. W najbliższą niedzielę dajemy Wam i sobie wolne. Odpoczywajcie. Wzmacniajcie się. Jedzcie zdrowo.

Spotykamy się na macie już w lany Poniedziałek.

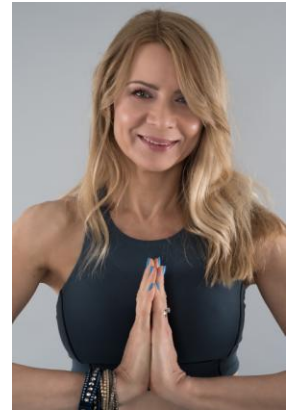
---

### **Ale ale! Mamy poświęteczne nowości.**

W Joga Klub pojawiły się pewne pomysły. Od połowy kwietnia wprowadzamy jogę od podstaw, poranną dawkę energii dla ciała i ducha oraz pilates z Beatą w czwartki.

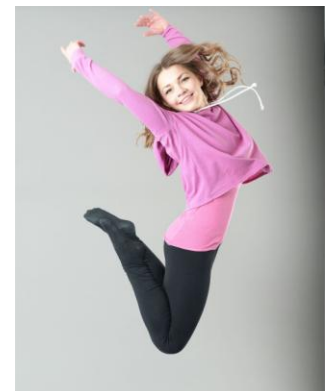
#### ***Joga od podstaw | Prowadzi: Agata***

Będą to zajęcia dla osób na początku swojej podróży jogowej, co jest oczywiste, ale nie tylko. Dla doświadczonych joginiów ta praktyka może stanowić wspaniałe uzupełnienie wiedzy, przypomnienie o szczegółach i detalach, o których często zapominamy. Każdy z nas jest początkujący i warto odświeżać informacje oraz wracać do podstaw.



#### ***Joga poranna | Prowadzi: Ewa***

Te zajęcia pozwolą rozpocząć dzień oddechem i ruchem. Delikatna i łagodna praktyka z elementami dynamicznymi, połączona z energetyzującym oddechem pobudzi Cię i rozrusza całe ciało na resztę dnia.



#### ***Pilates | Prowadzi: Beata***

Te zajęcia dostarczą dodatkową dawkę rozciągania. Uelastycznisz swoje ciało i wysmuklisz mięśnie. Śledźcie nasz grafik, już zaraz zmiany pojawiają się w naszym rozkładzie zajęć online.

---

A jeśli najdzie Was taka ochota, może akurat przy okazji Świąt, niesienia dobra, to podzielcie się z bliskimi wieścią o Joga Klub i naszych zajęciach online. To całe miejsce i wszyscy ludzie w nim zgromadzeni będą wdzięczni za niewymagającą wiele wysiłku chęć wspierania nas. Przy okazji niesie to za sobą wiele korzyści, chociażby wzmacnianie odporności, utrzymanie zdrowia i dobrej kondycji zarówno mentalnej, jak i fizycznej. A przecież sami najlepiej o tym wiecie! Więc jeśli tylko poczujecie,

