

## Saulrieta joga ar Mariam

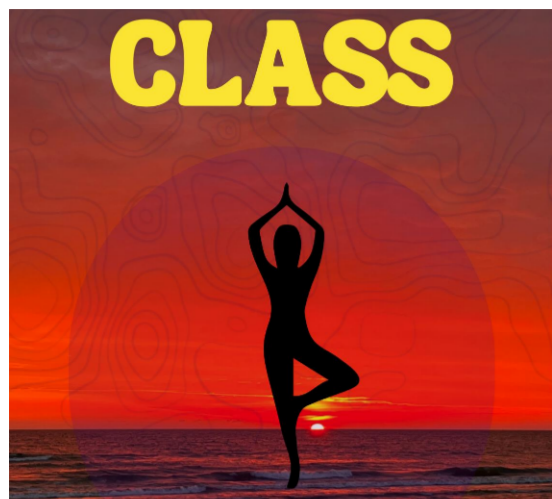


Foto autors Ventspils foto arhīvs

Atpūties un atrodi savu iekšējo mieru pludmales saulrieta jogas nodarbībā.

Tīkšanās vieta: Ventspils pludmales 5. ieejas galā (aiz volejbola laukuma blakus Ventspils Pludmales akvaparkam) (jogas vadītāja būs Franču brīvprātīgā Mariam, viņai būs zils redzams dvielis)

Programma:

1. Sveiciens un iekārtošanās (10 minūtes)
2. Jogas nodarbība gida vadībā (40 minūtes)
3. Meditācija un noslēguma relaksācija (10 minūtes)

Ņem līdzi:

- dvieli vai jogas paklājiņu
- ūdeni
- smaidu un pozitīvu enerģiju

Šī sesija ir atvērta visiem līmeņiem neatkarīgi no tā, vai esat iesācējs vai pieredzējis praktiķis. Mērķis ir sazināties ar dabu, dziļi elpot un noslēgt dienu harmonijā.

📅 Wed, 19.06.2024

🕒 21:30-22:40

📞 +37120238456

🏠 Ventspils pludmale

📍 9GRJ+24, Ventspils, LV-3601, Latvija

