Joga Gāliņciema bibliotēkā



Aicinām piedalīties jogas nodarbībā Elīnas Siliņas vadībā. Joga notiks katru trešdienu no plkst. 17.45 un sestdienu no plkst. 9.00 Gāliņciema bibliotēkā.

Jogas nodarbības ir atvērtas ikvienam – gan iesācējiem, gan tiem, kuri praktizē jau ilgāku laiku. Līdzi ieteicams paņemt savu vingrošanas paklājiņu un ierasties ērtā apģērbā. Siltajās vasaras dienās jogas nodarbības notiks bibliotēkas dārzā. Maksas pasākums.

Pieteikšanās pa tālr. 20061353

Nodarbību grafiks:

– trešdienās no plkst. 17.45;

– sestdienās no plkst. 9.00.

Nodarbībā Elīna Siliņa apvieno klasiskās jogas prakses ar koncentrēšanās meditācijas pieredzi, piedāvājot instrumentus, ar kuru palīdzību iespējams padarīt savu ikdienu apzinātāku un līdzsvarotāku. Elīna ir sertificēta jogas un padziļinātas Vipassanā meditācijas pasniedzēja, kura guvusi pieredzi Āzijā, līdzās budistu mūkiem, praktizējot meditāciju tās tradicionālajā kontekstā.

Sat, 25.07.2026

09:00-10:00

+37120061353

krista.karabesko@ventspils.lv

https://biblioteka.ventspils.lv/

Gāliņciema bibliotēka

Kuldīgas iela 138