

Miejska Biblioteka Publiczna w Sieradzu

Published on *Miejska Biblioteka Publiczna w Sieradzu* (<https://mbp.sieradz.eu>)

Strona główna > DKK ćwiczy jogę

DKK ćwiczy jogę



[1]

W dniu 22 lutego br. w budynku, w którym znajduje się Filia nr 1 odbyły się zajęcia relaksacyjno – medytacyjne dla Dyskusyjnego Klubu Książki. Ćwiczenia poprowadziła Anna Baśnik – starszy kustosz Miejskiej Biblioteki Publicznej w Sieradzu. Panie dowiedziały się ja radzić sobie ze stresem, zmęczeniem i bólem poprzez odpowiednio dobrane ćwiczenia połączone z oddychaniem.



[2]



[3]



[4]

Img 3765 0 Img 3766 0 Img 3767 0



[5]



[6]



[7]

Img 3768 0 Img 3769 0 Img 3770 0

Source URL:<https://mbp.sieradz.eu/content/dkk-%C4%87wicz-yog%C4%99>

Odnosiniki

[1] https://mbp.sieradz.eu/sites/default/files/article/img_3767.jpg

[2] https://mbp.sieradz.eu/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_3765_0.jpg?itok=Op7LfdqS

[3] https://mbp.sieradz.eu/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_3766_0.jpg?itok=Q0S2Yv8k

[4] https://mbp.sieradz.eu/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_3767_0.jpg?itok=3H5eH4IX

[5] https://mbp.sieradz.eu/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_3768_0.jpg?itok=zscTdO4Q

[6] https://mbp.sieradz.eu/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_3769_0.jpg?itok=Rj3BRGyl

[7] https://mbp.sieradz.eu/sites/default/files/styles/media_gallery_large/public/img_3770_0.jpg?itok=5hcH1bW9