

# **ZAJĘCIA Z JOGI W RAMACH PROJEKTU SKRZYDŁA DLA MAMY**

Data wydarzenia

12-04-2024 18:00 - 12-04-2024 19:00

Miejsce

Lubiteka, ul. Sportowa 3

Wstęp

Bezpłatne

Kontakt z organizatorami

instruktor [at] biblioteka.lubliniec.pl

<http://www.biblioteka.lubliniec.pl/>

Kategoria wydarzenia

Wydarzenia Lubiteka

W ramach projektu MAMA NA SWOIM! MAMA NA ETACIE!  
zapraszamy mamy przebywające na urlopie macierzyńskim lub wychowawczym  
oraz nieaktywne zawodowo ze względu na opiekę nad dzieckiem  
na zajęcia z Irminą Włoch-Dubiel

**12 kwietnia 2024**

**Godz. 18.00**

## WIOSENNE OBUDZENIE Z JOGĄ

Joga praca z ciałem i ukierunkowanym oddechem. Ćwiczenia mające na celu zadbanie o prawidłową postawę ciała, kształtowanie poszczególnych partii mięśniowych, elongację kręgosłupa, poprawienie ukrwienia organizmu, funkcjonowanie narządów wewnętrznych, uwalnianie toksyn, prawidłowy pogłębiony oddech.

Prowadząca zajęcia Irmina zrobi wszystko, aby joga rozgościła się w Twoim życiu, udowodni, że nie musisz być super rozciągnięty i wysportowany, aby stawać na macie i dać się prowadzić. Pamiętaj, że joga staje na Twojej drodze, właśnie wtedy kiedy najbardziej jej potrzebujesz.

Ilość osób ograniczona, **max. 20**. Decyduje kolejność przyjsia.

Projekt dofinansowany przez Fundację BGK w programie „Skrzydła dla mamy” – edycja IV

Przyjdź i sprawdź jak na Ciebie działa joga!

Każda uczestniczka zajęć powinna mieć własną matę do ćwiczeń oraz wygodny strój sportowy!

Lubiteka, ul. Sportowa 3

Ważnym celem działań naszego projektu jest wsparcie Mam i inspirowanie ich do zmian – do aktywnego i skutecznego poszukiwania pracy oraz zadbania o dobrostan psychiczny i fizyczny. Przygotowane szkolenia i warsztaty mają wymiar holistyczny i są odpowiedzią na różne potrzeby Mam. Pomogą im w rozwoju osobistym, odkryciu swoich mocnych stron, pasji i talentów. Wyposażą w nowe kompetencje, umiejętności i wiedzę uniwersalną, które będą mogły w przyszłości wykorzystać w

wielu branżach i na różnych stanowiskach. Dodają im pewności siebie, poprawiają samoocenę i zwiększają poczucie własnej wartości.

W ramach projektu uczestniczki będą miały okazję wzięcia udziału w cyklu bezpłatnych warsztatów, szkoleń, zajęć m.in.: warsztatach kroju i szycia, spotkaniach z doradcą zawodowym, psychologiem oraz z dietetykiem, szkoleniach z mediów społecznościowych z konsultacjami indywidualnymi, warsztatach grafiki i tworzenia stron www, warsztatach mody i makijażu, warsztatach artystycznych, fotowarsztatach z sesją zdjęciową, warsztatach z autoprezentacji i wystąpień publicznych oraz w zajęciach jogi. „Skrzydła dla Mamy” to program Fundacji BGK, który ma na celu wsparcie Mam pozostających bez pracy ze względu na opiekę nad dziećmi. Celem programu jest umożliwienie młodym Mamom nie tylko podwyższenia swoich kompetencji zawodowych, i tym samym podjęcia na nowo pracy, ale również pomóc w odkryciu talentów, z których być może wcześniej same nie zdawały sobie sprawy.

#FundacjaBGK

#Skrzydładlamamy

#### [Pozostałe wydarzenia](#)

- [Udostępnij](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)