

Drugie spotkanie z jogą za nami...

Żarty na bok... 22 listopada 2015r. kolejne 1,5 godziny deszczowego, niedzielnego popołudnia z jogą za nami. Kto by się przejmował pogodą na zewnątrz, kiedy na sali momentami było całkiem ciepło. Zmarzła chyba tylko ta, która ... siedziała na końcu sali pod kocem. Następnym razem zapraszamy Cię na jedną mat. Kolor do wyboru !

Podkręcamy tempo. Zrobiliśmy razem więcej pozycji. Były mocne pozycje stojące, skłony i skręty, pozycje siedzące, leżące i odwrócona. Wszystko z wyprostowanymi plecami i wydłużonym kręgosłupem. Jutro lub pojutrze o dzisiejszych zajęciach z pewnością przypomną Wam bolące mięśnie. Wtedy pomyślcie sobie: I tak dałam radę ! Jesteście sprawne. Są wśród Was talenty jogowe a nawet akrobatki ;-) Wszystkim nam potrzebna jest spora porcja rozciągania (gorące pozdrowienia dla mięśni z tyłu nóg) i wzmocnienia.

Dziękujemy za wspólną praktykę, zaangażowanie i uśmiech. Samych fajnych rzeczy w nadchodzącym tygodniu, no i udanej zabawy Andrzejkowej. Na matach do jogi spotykamy się za dwa tygodnie. Było fajnie ? Zabierzcie koleżanki z pokoju czy innej grupy. Zapraszamy także wszystkich pracowników. Maja