

PATRYK KARBOWSKI



Joga na świeżym powietrzu

Niedzielne ćwiczenia dla zdrowia

•• Około setki torunian przyszło w niedzielę rano nad Martówkę, by poćwiczyć jogę. Na bezpłatnych zajęciach pojawili się mieszkańcy naszego miasta, którzy nigdy wcześniej nie mieli styczności z jogą, jak i ci, którzy zdążyli poznać już tę dziedzinę. Joga nie była jedyną atrakcją spotkania. Po ćwicze-

niach dla uczestników zorganizowano warsztaty tańca w kręgu oraz wykład „Droga do zdrowia”. Mieszkańcy naszego miasta, którzy w niedzielę nie zdążyli wybrać się na Bydgoskie Przedmieście, mają szansę na spotkanie z jogą już w przyszły weekend. Zajęcia będą organizowane we wszystkie niedzie-

le wakacji o godz. 10.15. Do ćwiczeń nie trzeba mieć żadnych szczególnych predyspozycji. Należy na nie zabrać matę lub kocyk oraz wygodny strój sportowy. Toruńskie spotkania nad Martówką są częścią ogólnopolskiej akcji prowadzonej w Warszawie, Krakowie, Łodzi, Sopocie i Wrocławiu. ● BER