

# Zajęcia - yoga

Na pierwsze spotkanie zapraszamy 25 lutego godz. 18:00 - 19:30 (poddasze HDK)

Cena za jedno spotkanie: 25 zł

Czas: 90 min

Co ze sobą zabrać: koniecznie koc, matę, jeśli się posiada, wygodny strój (buty nie będą potrzebne)

Kontakt: 531 705 110



Joga uspokaja  
mnie,  
rozwija  
fizycznie, pozwala  
pozytywnie  
patrzeć na  
wszystko co mnie  
otacza.  
Ania

**Yoga**

**HDK**

wtorek  
18:00-19:30  
grupa  
początkująca  
tel. 531 705 110

Joga daje mi siłę  
psychiczną  
i fizyczną.  
Spokój wewnętrzny,  
uporządkowanie  
chaosu w głowie  
i szczęście  
po każdych  
zajęciach.  
Natalia

The image features a central silhouette of a person in a yoga pose (Urdhva Dhanurasana) with one arm raised. The text is arranged in four colored boxes: a blue box at the top left with a testimonial from Ania, a yellow box at the top right with the word 'Yoga', a white box at the bottom left with the 'HDK' logo and event details, and an orange box at the bottom right with a testimonial from Natalia.