Czym jest joga? Wywiad z Marzeną Łowińską

Czy możliwe żeby osoba po wylewie stała na głowie, robiła mostki, szpagaty i wiele innych trudnych pozycji, zarażała swoim optymizmem wszystkich na swojej drodze? O swojej przygodzie z jogą opowie Marzena Łowińska – instruktorka jogi z Konina. Zachęcamy do wysłuchania audycji i obejrzenia filmu z zajęć!

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/11/Joga-Marzena-gotowe.mp3

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/11/marzena-film-gotowe2.mp4
https://www.przegladkoninski.pl/PL-H105/24/15719/wystarczy-kawalek-podlogi-i-sciany-joge-warto-cwiczyc-w-kazdym-czasie.html

https://www.facebook.com/Joga-Pasja-521234654574391/

https://gloswielkopolski.pl/kwiat-lotosu-czyli-nowe-zycie-marzeny-lowinskiej-reportaz/ar/3464165

YouTube „Joga z Marzeną”








Aktywność w pandemii – do Internetu po zdrowie

YouTube w czasie kwarantanny wypełniły się gotowymi zajęciami: jogi, tańca, zumby. Zachęcamy do ćwiczeń, w naszej audycji znajdziecie kilka propozycji jak można aktywnie spędzić dzień w domu ćwicząc z różnymi osobami przed monitorem. Polecamy i do ruchu zachęcamy.
Poniżej podajemy parę linków z których my korzystamy.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/01/Aktywnosc-w-pandemii-1.mp3