

## FESTIWAL JOGI

**Ośrodek Sportu i Rekreacji w Olsztynie zaprasza na Festiwal Jogi, który odbędzie się 5 czerwca z okazji Międzynarodowego Dnia Jogi. Miejszem spotkania będzie Centrum Rekreacyjno-Sportowe „Ukiel”.**

Tego dnia będzie można poznać różne style jogi i spotkać się z nauczycielami. Ponadto będzie również możliwość spotkania z fizjoterapeutą oraz osobą zajmującą się zielarstwem i zdrowym odżywianiem.

Jako że jedną z zasad jogi jest ahimsa, czyli niekrzywdzenie zarówno siebie, jak i innych istot – nie zabraknie akcentu wegańskiego. Otwarte Klatki, które zajmują się obroną praw zwierząt oraz promowaniem diety roślinnej, przygotowały mnóstwo atrakcji dla małych i dużych joginów. Na ich stoisku m.in. będzie można spróbować pysznych dań kuchni wegańskiej, ozdobić ciało henną, a dzieci spędzą czas na wspólnych grach i zabawach.

### **Program:**

- 10.30-11.15 – joga dla najmłodszych, prowadzenie: Joanna Podolak
- 11.30-12.15 – joga śmiechu dla każdego, prowadzenie: Justyna Cilulko-Dołęga i Gosia Brzóska
- 12.30-13.15 – joga akademicka, prowadzenie: Joanna Podolak
- 13.30-14.15 – vinyasa joga, prowadzenie: Asia Łotysz
- 14.30-15.15 – ashtanga vinyasa joga, prowadzenie: Robert Kaczkowski
- 15.30-16.15 – sivananda joga, prowadzenie: Monika Wojczulanis

### **Wydarzenia towarzyszące:**

- 10.30-16.30 – atrakcje przygotowane przez Otwarte Klatki
- 10.30-12.30 – porady fizjoterapeuty
- 12.30-14.30 – porady zielarskie

**Wstęp wolny.**