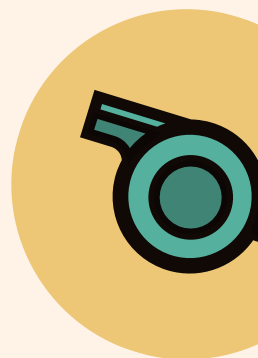


GIMNASTYKA

na co dzień!



Dziś zapraszam Was na drugie zajęcia z jogi. Przygotujcie się odpowiednio - załóżcie wygodne, luźne ubranie, zróbcie sobie miejsce na matę do ćwiczeń (możecie ćwiczyć na dywanie lub kocu), dobrze przewietrzcie pokój, a najlepiej ćwiczcie przy szeroko otwartych oknach.

Zajęcia ponownie poprowadzi p. Barbara z Warsztatów Terapii Zajęciowej.

Ćwiczenia z jogi proponowane przez p. Barbarę możecie znaleźć:

Kopiując ten link do przeglądarki:


<https://www.youtube.com/watch?v=Zd9pOySohPk>

Na profilu na Facebooku Warsztatów Terapii Zajęciowej Stowarzyszenia
Otwarte Drzwi:

<https://www.facebook.com/WTZStowarzyszeniaOtwarteDrzwi>

Wpisując w pasek wyszukiwania na stronie serwisu YouTube

Joga - WTZ - Barbara Poniatowska



The screenshot shows a YouTube video player interface. At the top, there is a search bar with the text "Szukaj" and the YouTube logo. The video content shows a woman with glasses and a patterned t-shirt sitting in a lotus position on a green mat. She is in a room with red walls and a dark door. A cat is sitting on a black cabinet to the right. In the bottom left corner of the video frame, there is a logo with "WTZ" and the hashtag "#barponia". Below the video, the title "Joga - WTZ - Barbara Poniatowska - odc. 2" is displayed, along with the view count "69 wyświetleń" and the date "30 mar 2020". At the bottom right, there are icons for likes (2), dislikes (0), share, and save, along with the text "UDOSTĘPNIJ" and "ZAPISZ".