

„Joga z Książką”



Wyjście wychowanków do Biblioteki Publicznej w Grodkowie na zajęcia „Joga z książką” w dniu 27.04.2026 r. było wyjątkowym i wartościowym wydarzeniem, zorganizowanym z okazji Światowego Dnia Książki. Spotkanie poprowadziła pani Anna Herba, która w ciekawy i przystępny sposób wprowadziła uczestników w świat jogi oraz literatury.

Podczas zajęć wychowankowie mieli okazję wysłuchać fragmentów książek czytanych przez prowadzącą, a następnie wykonywali podstawowe ćwiczenia jogi, dostosowane do ich możliwości. Dowiedzieli się również, co oznacza słowo „joga” oraz jakie korzyści płyną z jej praktykowania – zarówno dla ciała, jak i umysłu.

Zajęcia przebiegały w spokojnej i przyjaznej atmosferze, sprzyjającej wyciszeniu i koncentracji. Na zakończenie nie zabrakło elementów relaksacyjnych, które pozwoliły uczestnikom się odprężyć i poczuć harmonię.

Wyjście było nie tylko okazją do promocji czytelnictwa, ale także do poznania nowych form aktywności i spędzenia czasu w sposób twórczy oraz rozwijający.