

Joginka

21 lipca 2023

Joga to harmonia myśli i ciała. To sposób na życie – przekonuje Grażyna Błaszczuk z Chełma. Szkoła jogi, którą prowadzi, została wyróżniona jako jedna z 10 najlepszych w Polsce przez magazyn „Joga”. Czym są asany? Kto praktykuje jogę? I jakie właściwie korzyści przynosi? Dlaczego warto było zamienić pracę w charakterze pedagoga nauczycieli na trenerkę jogi?

Źródło: Radio Lublin