

Joga Dla Ludzi Ktorzy Mysla Ze Nie Moga Uprawiac Jogi! Z Instruktorem Gigi Matthews

(yogaforpeoplewhothinktheycantdoyoga.com)

Trzy darmowe sesje dostepne w P.S. 34

➤ 22 listopada

(Pierwsza sesja, 22 listopada, jest czescia Czas na Kawe z Koordynatorka Rodzicow)

➤ 13 grudnia

➤ 17 stycznia

Czas: 8:45 am

Miejsce: Kafeteria dla kindergarten

Te sesje jogi sa zaprojektowane aby pomoc w codziennym zyciu; sie energetyzowac rano i pozytywnie rozpoczac dzien, przeciwdzialac efektom siedzenia przy biurku, zdystansowac sie, uspokoic sie przed snem i inne codzienne wyzwania. To nie jest klasa fitness, nie wymaga osobne maty, ale ma tonowac i miec dobry wpływ na ciało i mózg!

Prosze zaznacz kalendarz i zwroc ta czesc do nauczycielki do 21 listopada jesli chcesz brac udzial w *Joga Dla Ludzi Ktorzy Mysla Ze Nie Moga Uprawiac Jogi* w piatek, 22 listopada. (Zapraszamy uczestnikow z ostatniej chwili)

Tak, wezme udzial. Rodzic /Opiekun: _____

Numer telefonu: _____ E-mail: _____

Imie dziecka _____ Klasa: _____

Pytania i rezerwacje- prosze sie skontaktowac z Ms. Deise Kowalski, Koordynatorka Rodzicow, przez DKowalski@schools.nyc.gov albo zadzwon na 718 389-5842.