



**Magiczny
Kraków**

Międzynarodowy Dzień Jogi w pałacu Krzysztofory

2024-06-21

22 czerwca o godzinie 10.00 Muzeum Krakowa zaprasza na warsztaty jogi w pałacu Krzysztofory.

Co łączy wizytę w muzeum i praktykę jogi? Wyciszenie i koncentracja. Takie efekty może przynieść zarówno kontemplacja dzieł sztuki na wystawie muzealnej, jak i praktyka jogi. A czy praktyka asan w przestrzeni muzealnej jest możliwa? Tak!

21 czerwca jogini i joginki na całym świecie mają swoje święto. Dlatego w sobotę, 22 czerwca, zapraszamy do świętowania Międzynarodowego Dnia Jogi w pałacu Krzysztofory. Będzie to kolejne spotkanie z jogą w Muzeum Krakowa, realizowane we współpracy ze szkołą jogi „Mayura” w Krakowie. Warsztaty poprowadzi Malwina Rzonca.

Organizatorzy zapraszają zarówno osoby praktykujące oraz tych, którzy będą dopiero stawiać swoje pierwsze kroki na macie. Prosimy o zabranie ze sobą własnych mat oraz odpowiednich strojów do ćwiczeń. Przy rezerwacji miejsca prosimy o podanie informacji o posiadaniu maty. Osoby nieposiadające własnej maty będą mogły skorzystać z mat dostępnych na miejscu.

Malwina Rzonca – współzałożycielka „Mayury”. Jogę praktykuje regularnie od roku 2000. Uczyła się w szkole Beaty Jamińskiej i Konrada Kocota. Uczestniczyła w licznych warsztatach prowadzonych przez znanych nauczycieli w Polsce i zagranicą. Jogi uczy od 2002 roku. Wcześniej, przez 5 lat, prowadziła zajęcia z gimnastyki i tańca. Przez kilkanaście lat związana była z tańcem współczesnym. Jest absolwentką Wydziału Malarstwa na Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie. Ukończyła kurs instruktora rekreacji ruchowej, specjalność: fitness – ćwiczenia psychofizyczne, w oparciu o system hatha jogi.