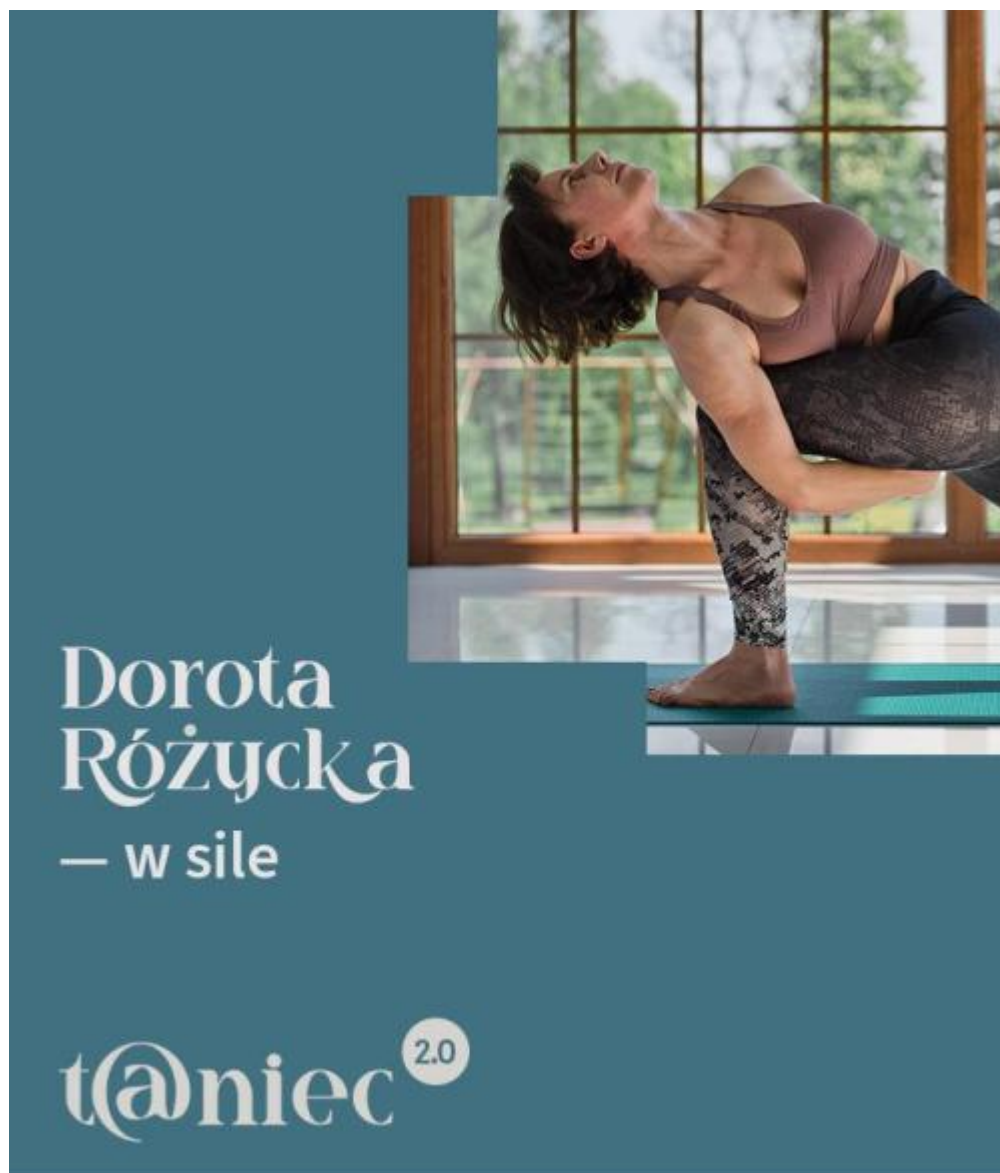


# t@niec 2.0 W sile: dla kultury w Miejskiej Bibliotece Publicznej



Dorota  
Różycka  
— w sile

t@niec<sup>2.0</sup>



Rzeczpospolita  
Polska

Sfinansowane przez  
Unię Europejską  
NextGenerationEU



Spotkania / Warsztaty

19.01.2026

20:00

Wstęp wolny

Wytchnienie dla osób pracujących w kulturze. Zapraszamy osoby związane z instytucjami, placówkami i przeróżnymi działami wspierającymi działalność kulturalną a także osoby twórcze reprezentujące wszelkie dyscypliny artystyczne — wszystkich, którzy pragną wytchnienia.

Joga jako doskonały sposób na aktywny wypoczynek — dla ciała i umysłu. Spotkania z Dorotą Różycką pozwolą złapać oddech, dosłownie i w przenośni. Uspokoją myśli, zregenerują ciało po całym dniu wypełnionym obowiązkami. Ruch to naturalny sposób na rozluźnienie napięć spowodowanych siedzącym trybem życia i poprawę samopoczucia. Asany i techniki oddechowe sprawią, że ciało się wzmocni a umysł wyciszy.

Zajęcia jogi dla każdego zawierają elementy mindfulness, rozciągania i wzmacniania i pranayamy. Asany są ułożone w płynne sekwencje w stylu vinyasy light, tak żeby każdy mógł wejść w stan flow podczas praktyki. Podczas zajęć będziemy również wykonywać dynamiczne sekwencje o niewielkim zaawansowaniu, ale przyspieszające rytm serca, po których nastąpi część rozluźniająca i uspokajająca przywodząca na myśl yogę yin. Poruszymy ciało we wszystkich kierunkach i na kilka sposobów. Krótka praktyka pranayamy (techniki oddechowe) i relaks zakończą nasze spotkanie.

Praktyka zaprojektowana jest w taki sposób, aby każdy był w stanie wykonywać pozycje zawarte w sekwencji lub ich modyfikacje, dlatego na zajęcia zapraszamy wszystkich, również zupełnie początkujących i tych, którzy nigdy jogi nie ćwiczyli. Osoby zaawansowane również nie będą się nudzić.

- prowadzenie: Dorota Różycka
- udział bezpłatny, nie obowiązują zapisy
- dla kogo: osoby pracujące w kulturze

- spotkanie trwa półtora godziny

**ważne:**

- prosimy o przyjście w wygodnym stroju, niekrępującym ruchów
- prosimy o przyniesienie maty do ćwiczeń oraz dwóch kostek i paska; jeśli nie dysponujesz pomocami napisz maila — [mwolnicka@galeriaopole \[dot\] pl](mailto:mwolnicka@galeriaopole.pl) ([mwolnicka\[at\]galeriaopole\[dot\]pl](mailto:mwolnicka[at]galeriaopole[dot]pl)) — zorganizujemy je dla Ciebie
- podczas lekcji ściągamy buty, można zabrać ze sobą obuwie zmienne lub ciepłe skarpety

**prowadzenie:****Dorota Różycka**

polonistka, bibliotekarka i nauczycielka jogi. Swoją praktykę opiera na wieloletnim doświadczeniu oraz gruntownej wiedzy zdobytej podczas licznych kursów i szkoleń. Specjalizuje się w hatha jodze, ashtanga vinyasa jodze oraz jodze terapeutycznej. Jest terapeutką jogi hormonalnej. Ukończyła kurs nauczycielski 500 h RYT ashtanha vinyasy jogi u Beaty Darowskiej we Wrocławiu oraz kurs nauczycielski jogi hormonalnej u Ireny Kertyczak w Warszawie. Założycielka Szkoły Jogi Ekam w Opolu.

Jej podejście do jogi wyróżnia się holistycznym spojrzeniem na zdrowie ciała i umysłu, poprzez jogę dąży do osiągnięcia harmonii wewnętrznej i dobrostanu fizycznego. Stale poszerza swoją wiedzę, co pozwala jej dostosować programy do indywidualnych potrzeb swoich uczniów, w tym osób borykających się z problemami zdrowotnymi czy ograniczeniami ruchowymi.

[ekam.opole.pl](http://ekam.opole.pl)

***Projekt t@niec 2.0 finansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Krajowego Planu Odbudowy #KrajowyPlanOdbudowy #KorzyściDlaCiebie #NextGenerationEU #FunduszeUE***

- kuratorka: Magda Wolnicka

baner fot. Radosław Piasecki

Tagi  
taniec