

## Biblioteka w Grodkowie zaprasza na warsztaty z ajurwedą.



Serdecznie zapraszamy do Miejskiej i Gminnej Biblioteki Publicznej w Grodkowie na pierwsze spotkanie pt. „Menopauza w ujęciu ajurwedy”, organizowane w ramach cyklu „Ajurweda na urodę”, które odbędzie się **29 listopada (środa) o godz. 18.00 w Dziale Edukacji Regionalnej (II piętro)**. Spotkanie będzie się składać z wykładu połączonego z sesją (masaże olejami + sesja dźwiękowa), a poprowadzi je **Pani Beata Sikorska-Żyrek**.

Ze względu na ograniczoną liczbę miejsc - obowiązują zapisy pod nr 77 415 54 28.

Zajęcia są bezpłatne, a zebrane dobrowolne datki (do rejestrowanych puszek) zasilą nierefundowane leczenie onkologiczne Janka Żyrka.

**Beata Sikorska** - pedagog z wieloletnim doświadczeniem, prowadzi zajęcia artystyczne, zajęcia z jogi dla dzieci i dorosłych. Wykonuje masaże, prowadzi dźwiękoterapię. Jest instruktorem rekreacji ruchowej o specjalności joga. Ukończyła studia podyplomowe z zakresu gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej, Holistyczne Zarządzanie Samorozwojem - Joga i Ajurweda dla Menadżerów (Politechnika Opolska), zawodowy kurs Konsultanta i Terapeuty Ajurwedy w instytucie Nirmala oraz wiele szkoleń i kursów związanych z jogą.

Chęć zgłębiania, rozwiązywania dolegliwości ciała w połączeniu z emocjami, spowodowała, że zafascynowała się kilka lat temu jogą, ajurwedą (wszystko za sprawą niesamowitego nauczyciela Piyusha Mittala) i w tym kierunku ustawicznie się rozwija. Uwielbia dzielić się swoją wiedzą, umiejętnościami z innymi osobami.

W wolnych chwilach lubi malować, czytać, tańczyć, spotykać się z przyjaciółmi.