English version below

Szanowni Państwo,

w ramach Programu „Inteligentny Zielony Uniwersytet” serdecznie zapraszamy pracowniczki i pracowników Uniwersytetu Warszawskiego na warsztaty „Joga w dobrym klimacie”, które odbędą się w każdą sobotę listopada na Kampusie Głównym i Kampusie Ochota UW.

Podczas godzinnych spotkań połączymy łagodny, uważny ruch ze świadomym oddechem. Będzie to okazja, aby rozluźnić ciało, zwolnić tempo i zadbać o chwilę odpoczynku od codziennych obowiązków.

Warsztaty poprowadzi Marta Przyjałkowska – certyfikowana nauczycielka jogi, która w swojej pracy łączy ruch, oddech, medytację i elementy pracy somatycznej.

Spotkania dla pracowników UW będą odbywać się w soboty w godz. 14.00-15.00 w terminach:

- 7 listopada – Kampus Główny, budynek ZSS UW,
- 14 listopada – Kampus Ochota, budynek Wydziału Psychologii UW,
- 21 listopada – Kampus Główny, budynek ZSS UW,
- 28 listopada – Kampus Ochota, budynek Wydziału Psychologii UW.

Udział w warsztatach jest bezpłatny, jednak liczba miejsc jest ograniczona – decyduje kolejność zgłoszeń.

Zapisy: https://forms.gle/bdJjGWnXg7LirPTs7.

Zachęcamy do przyniesienia własnej maty, ale w razie potrzeby zapewnimy ją na miejscu.

Z wyrazami szacunku
Zespół Programu „Inteligentny Zielony Uniwersytet”

Dear Colleagues,

As part of the “Smart Green University” Program, we warmly invite employees of the University of Warsaw to participate in the “Yoga in a Good Climate” workshops, which will take place every Saturday in November on the University of Warsaw’s Main Campus and Ochota Campus.

During each one-hour session, we will combine gentle, mindful movement with conscious breathing. The workshops will offer an opportunity to release tension, slow down and take a break from everyday responsibilities.

The sessions will be led by Marta Przyjałkowska, a certified yoga teacher whose work combines movement, breathing, meditation and elements of somatic work.

Sessions for UW staff will be held from 2:00 pm to 3:00 pm on the following dates:

- 7th November – Main Campus, UW Students’ Union (ZSS UW) building,
- 14th November – Ochota Campus, Faculty of Psychology building,
- 21st November – Main Campus, UW Students’ Union (ZSS UW) building,
- 28th November – Ochota Campus, Faculty of Psychology building.

Participation is free of charge, but places will go to those who sign up first.

Registration: https://forms.gle/bdJjGWnXg7LirPTs7.

We encourage you to bring your own yoga mat. Mats will also be available on site if needed.

Kind regards,
The “Smart Green University” Program Team