



View Report

Id Report:	644
Wilayah:	16
Lingkungan:	91
User:	50
Tanggal:	2024-02-11
Jenis:	lain-lain
Nama Kegiatan:	Terapi yoga
Keterangan Kegiatan:	<p>Pada hari minggu tanggal 11-2-2024 telah dilaksanakan pertemuan ibu-ibu lingkungan St Maria Sidokerto wilayah Robertus Bellarminus dengan agenda utama senam yoga di studio Nagata yang dipimpin oleh Triforia Natalita sekaligus pemilik studio tersebut. Kegiatan yoga bersama ibu- ibu lingkungan ini merupakan senam yoga bersama yang kedua kalinya setelah di awal tahun 2023 yang lalu dilaksanakan perkenalan senam yoga untuk pemula. Jenis senam yoga yang diperkenalkan kali ini adalah yoga untuk terapi dengan gerakan yang sederhana sehingga bisa diikuti dan dilaksanakan dengan nyaman serta mengenai sasaran. Dengan mengenal senam yoga diharapkan para ibu- ibu lingkungan St Maria dapat mempraktekkan sendiri untuk menggerakkan badannya agar tetap sehat. Akan lebih baik lagi kalau para ibu dapat mengikuti senam yoga secara rutin karena dengan yoga kita dapat belajar untuk menjaga ketenangan hati, kesabaran dan menahan emosi. Satu hal yang harus diperhatikan para ibu yang ingin melaksanakan senam yoga secara rutin adalah harus menjaga agar lututnya tidak cedera. Setelah senam, dilanjutkan dengan kegiatan rutin yakni pembayaran arisan serta beberapa iuran wajib untuk paroki, wilayah maupun lingkungan.</p>
Jumlah Hadir:	24
Foto1:	uploads/files/pt8oi7cf2mgwvbd.jpg
Foto2:	uploads/files/mqo2ked80jb47xf.jpg
Foto3:	uploads/files/g9ypwueltb8dsrk.jpg

Publish:

Sudah Diterbitkan

Link Web:

<https://www.gerejakalasan.org/407-st-maria-sidokerto-terapi-yoga/>

