

Od czego zacząć praktykę? Jak podróżować w głąb siebie? Joga z Krystianem Mesjaszem

O praktycznych i filozoficznych aspektach jogi rozmawialiśmy z Krystianem Mesjaszem. Nauczyciel astanga jogi odwiedził plenerowy program 'Ze zdrowiem Ci do twarzy'. Nasz gość jest także socjologiem i kulturoznawcą oraz doktorantem Uniwersytetu Opolskiego. Prowadzi portal bosonamacie.pl Jakie asany są dobre dla początkujących? Czym jest jogiczna podróż w głąb siebie? Czy opozycje typu czarne-białe, ciepłe-zimne są niezbędne do postrzegania rzeczywistości? Na te i inne pytania Krystian Mesjasz odpowiedział w rozmowie z Katarzyną Zawadzką.

Program 'Ze zdrowiem Ci do twarzy' w każdą sobotę od godz. 12:05 do 15:00 na antenie Radia Opole. Zaprasza Katarzyna Zawadzka!