



Joga!



Serdecznie zapraszamy wszystkie Panie na spotkanie w ramach projektu

"Kopernik też był kobietą" temat spotkania: JOGA

3 lipca 2014 o godzinie 17:00

w Domu Ludowym w Radziechowach

(sala dawnego baru).

Informacje pod numerem telefonu: 33 8676146

WSTĘP WOLNY

Prosimy o zabranie stroju do ćwiczeń!

Obrazy



temat spotkania:

JOGA

3 lipca 2014 o godz. 17:00 w Domu Ludowym w Radziechowach,
sala dawnego baru. Zgłoszenia i informacje pod nr tel. 33 8676 146

WSTĘP WOLNY

Prosimy o zabranie swobodnego stroju do ćwiczeń.

JOGA to popularna na Zachodzie forma ćwiczeń z elementami medytacji, bazująca głównie na pozycjach ciała zwanych ASANĄ, oraz na krótkim oddechu PRANAJAMIE. Celem tych praktyk jest osiągnięcie wewnętrznej harmonii i równowagi ciała. Ciała fizyczne i nastroje sąsiadują i oddziałują, ciała fizyczne nastroje wzmacniają, przez co uzyskujemy równowagę psychofizyczną. Regularne ćwiczenia pomagają usunąć ból, głowę, ciężar i stres, wzmacniają mięśnie posturalne (kręgosłup) i to pomaga wzdłuż kręgosłupa, poprawiają napięcie na wszystkie szlaki w organizmie. Praktykowanie tych ćwiczeń pomaga walczyć z depresją, poprawiać jakość snu, a także jest pomocne w leczeniu depresji i innych.

Zapraszamy do uczestnictwa! Ewelina Cieciusz (Fitness Yoga)

Projekt oblaty autorstwa honorowego Wójta Gminy Radziechowy-Wieprz Grzegorz Faura