

## **MOJA JOGA**

Łagodne ćwiczenia psychofizyczne dla wszystkich, służące poprawie zdrowia, kondycji oraz samopoczucia. Określenie "ćwiczenia psychofizyczne" oznacza praktykę asan (pozycji jogi), świadomy oddech oraz naukę relaksacji. Umiejętnie zastosowany zestaw tych trzech elementów potrafi sprawić, że człowiek staje się silniejszy psychicznie i fizycznie, zaczyna bardziej rozumieć siebie i innych, odkrywa swoje ograniczenia, jak również swój potencjał. Uczy się rozróżniać, gdzie warto przekraczać swoje granice, a gdzie odpuszczać i po prostu zaczyna czuć się lepiej.

To co jest dla mnie najważniejsze podczas zajęć to bezpieczeństwo, przyjazna atmosfera, łagodne łączenie ruchu, oddechu i koncentracji oraz odnajdywanie swojego rytmu.

## **DLA KOGO?**

Dla wszystkich, niezależnie od wieku i kondycji fizycznej, za wyjątkiem kobiet w ciąży i osób, którym lekarz lub fizjoterapeuta odradza jogę.

## **CZAS**

Zajęcia trwają godzinę, z czego 45 min przeznaczamy na praktykę asan (pozycji jogi) a 15 minut na relaksację.

## **JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ?**

- Dla własnego zdrowia i komfortu na zajęcia przychodzimy minimum 3 godziny po obfitym posiłku i około 2 godziny po lekkostrawnym.
- Na zajęcia przychodzimy około 5 minut przed planowanym rozpoczęciem, żeby móc spokojnie się przygotować
- Przed zajęciami proszę o informację dotyczącą jakichkolwiek dolegliwości fizycznych.
- Ćwiczymy boso w wygodnym stroju.
- W czasie zajęć nie rozmawiamy i nie poprawiamy innych uczestników zajęć.
- Potrzebna jest mata do jogi
- Prośba o przełączenie na tryb samolotowy telefonów komórkowych i wszystkich urządzeń elektronicznych (smartwatche, smartbandy)