



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 postawiona na duchowe formy, odwrócić z materii i energii, budojca górnym na pozycjach, ciała zwanym ASANA, mist na karmie oddech PRAANAJAMA, Celem tych praktyk jest osiągnięcie wewnętrznej harmonii i wzmocnienie ciała. Ciała fizyczne i napięcie należy rozluźnić i rozciągnąć, ciała zbyt napięte nie może wzmacniać, przez co uzyskujemy równowagę psychofizyczną. Regularne ćwiczenie jogi pomaga usunąć toksy, głębiej i szczerze, wspomaga mocne postawienie kręgosłupa i to pomaga wzdłuż kręgosłupa, poprawia napięcie na wszystkie szkielet w organizmie. Praktykowanie tych ćwiczeń pomaga kobietom łagodniej przeżyć okres przekwitania, a także jest pomocne w leczeniu depresji i nerwicy.

Zajęcia prowadzi Ewelina Cieciusz (Fitness Nova)

Projekt: obiał astronautem honorowym Wójt Gminy Radziechowy-Wieprz Grzegorz Fijała