



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 oddech i energii (mędrzej),
bądźcie głownie na pozycjach, ciała zwanymi ASANA, oraz na
kierunku oddechu PRANAJAMA. Celem tych praktyk jest osiągnięcie
wewnętrznej harmonii i wzmocnienie ciała. Ciała fizyczne i napięcie
należy rozluźnić i rozciągnąć, ciała zbyt sztywne należy
wzmocnić, przez co uzyskujemy równowagę psychofizyczną.
Regularne ćwiczenie jogi pomaga usunąć toksy, złagodzić i
stawić, 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 oblat sfinansowany honorarium Wójt Gminy Radziechowy-Wieprz Grzegorz Fijała