

JEMNÁ JÓGA

Cvičení pro dříve narozené

Lekce jemné jógy mají nenáročný průběh s pomalým a klidným cvičením. Začínají celkovým zklidněním a přes průpravné cviky přechází k jógovým ásánám a dle možností i k výdrži v dané pozici. Mezi pozicemi jsou zařazovány krátké pauzy pro zklidnění a závěrem každé lekce je delší relaxace.

Základem cvičení je vědomý pohyb a zaměření pozornosti k vlastnímu dechovému rytmu. Díky tomu pak můžeme získat větší sílu, pružnost, odolnost, stabilitu, ale i lehkost a radost v našem těle i v naší mysli. Možná by se to celé dalo pojmenovat i jako radost a odvaha být v daném okamžiku tady a teď, tady a teď v pohybu, dechu, myšlenkách a prožitcích.

Formát kurzu: malá skupina v počtu 12 účastníků

Místo cvičení: Centrum Spontanea, Smetanovo nám. 77 (průchod za DM drogerií, 1. patro)

Čas cvičení: vždy 10:30 až 12:00 hodin

Zaměření jednotlivých setkání:

Úterý 2. 10. 2018	1. lekce: úvodní – postavení těla a základy dechu
Úterý 9. 10. 2018	2. lekce: spodní patro - chodidla
Úterý 16. 10. 2018	3. lekce: střední patro – pánev
Úterý 23. 10. 2018	4. lekce: horní patro – ramena a lopatky
Úterý 30. 10. 2018	5. lekce: postavení hlavy a krční páteře
Úterý 6. 11. 2018	6. lekce: vědomý pohyb
Úterý 13. 11. 2018	7. lekce: přirozený dech
Úterý 20. 11. 2018	8. lekce: dechové techniky
Úterý 27. 11. 2018	9. lekce: ásány
Úterý 4. 12. 2018	10. lekce: relaxace

Co budete ke cvičení potřebovat: neklouzavou podložku, deku, polštářek, pohodlné oblečení

Lektorka: Jana Krejzová, výtvarnice, cvičitelka jógy s dlouholetou osobní i cvičitelskou praxí a certifikovaná lektorka kurzů pánevního dna

Cena kurzu: 500,- Kč

Přihlášky a placení školného:

V čítárně Městské knihovny v Litomyšli, Smetanovo nám. 50, pondělí, úterý, čtvrtek a pátek od 8.00 do 11:30 a od 12:00 do 16.00. **Přihlášky přijímáme od 10. 9. do 21. 9. nebo do naplnění kapacity.**

Bližší informace, odpovědi na dotazy:

Ing. Iva Pekníková, hlavní organizátor LU3V

Městská knihovna Litomyšl, Smetanovo nám. 50

e-mail: peknikova@knihovna.litomysl.cz

telefon: 461612068, 603140109