

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 ásanám 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 14 účastníků

Místo cvičení: Středisko volného času (Dukelská 534, bývalá ortoptika)

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

Zaměření jednotlivých setkání:

Úterý 5. 3. 2019	1. lekce: úvodní – postavení těla a základy dechu
Úterý 12. 3. 2019	2. lekce: spodní patro - chodidla
Úterý 19. 3. 2019	3. lekce: střední patro – pánev
Úterý 26. 3. 2019	4. lekce: horní patro – ramena a lopatky
Úterý 2. 4. 2019	5. lekce: postavení hlavy a krční páteře
Úterý 9. 4. 2019	6. lekce: vědomý pohyb
Úterý 16. 4. 2019	7. lekce: přirozený dech
Úterý 23. 4. 2019	8. lekce: dechové techniky
Úterý 30. 4. 2019	9. lekce: ásany
Úterý 7. 5. 2019	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 7. 2. do 20. 2. 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