

LITOMYŠLSKÁ UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU
pobočka Univerzity 3. věku při Univerzitě Pardubice
Zimní semestr akademického roku 2019/2020

„Jemná jóga“

Rozsah kurzu: 10 x 90 minut (20 vyučovacích hodin)

Termín: od 1. 10. do 3. 12. 2019 vždy v úterý od 10:00 do 11:30

Počet účastníků kurzu: 14 osob

Místo konání: Středisko volného času Litomyšl

Lektor: Jana Krejzová

Cena: 600,-Kč

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.

Zaměření lekcí:

- postavení těla a základy dechu
- spodní patro - chodidla
- střední patro – pánev
- horní patro – ramena a lopatky
- postavení hlavy a krční páteře
- vědomý pohyb
- přirozený dech
- dechové techniky
- ásany
- relaxace

Ke cvičení potřebovat: neklouzavou podložku, deku, polštářek, pohodlné oblečení, bločky, cihličku a pásek

Pomůcky lze objednat: <http://www.yogashop-hlavice.cz/>

Přihlášky a placení školného:

V čítárně Městské knihovny v Litomyšli, Smetanovo nám. 50. v pondělí 9. 9. od 8:00, další dny pak na oddělení pro dospělé čtenáře ve výpůjční době. **Přihlášky přijímáme od 9. 9. do 20. 9. nebo do naplnění kapacity.**

Změna programu vyhrazena.

Bližší informace, odpovědi na dotazy:

Ing. Iva Pekníková, hlavní organizátor LU3V

Městská knihovna Litomyšl, Smetanovo nám. 50

Email: peknikova@knihovna.litomysl.cz

Telefon: 461612068

