



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 popularna na Zachodzie forma ćwiczeń z elementami medytacji, bazująca głównie na pozycjach ciała zwanych ASANĄ, oraz na krótkim oddechu PRANAJAMIE. Celem tych praktyk jest osiągnięcie wewnętrznej harmonii i równowagi ciała. Ciała fizyczne i nastroje należy rozciągnąć i rozluźnić, co jest podstawą naszej równowagi, przez co uzyskujemy równowagę psychiczną. Regularne ćwiczenia pomagają usunąć ból, głowę, ciężar i stres, wzmacniają mięśnie posturalne (kręgosłup) i te zaangażowane w ruch, poprawiają postawę ciała, wzmacniają układ krążenia, poprawiają odporność na choroby, pomagają w organizmie. Praktykowanie tych ćwiczeń pomaga w walce z depresją i stresem. Zapisz się na spotkanie! Ewelina Cieciusz (Fitness Nowa)

Projekt oblaty autorstwa honorowego Wójta Gminy Radziechowy-Wieprz Grzegorz Faura