

Joga



Joga dorośli



Joga – jest najmniej forsowną i wysiłkową formą ruchu. Dzięki niej bez utraty sił można poczuć się lepiej.

Joga (grupa dla dorosłych) w domu kultury ćwiczy raz w tygodniu, obecnie z podziałem na dwie grupy zaawansowania. Miłe spędzony czas niesie za sobą wiele korzyści.

Grupa zaawansowana - poniedziałki 18:30-20:00

Grupa początkująca - poniedziałki 17:00-18:30

Zajęcia odbywają się w sali kameralnej

Joga dla seniorów

Im jesteśmy starsi, tym nasze ciało na skutek codziennych obciążeń ulega zeszywnieniu, każdy ruch zaczyna być wysiłkiem, pojawiają się problemy z chodzeniem, siedzeniem, obracaniem się. Tak to już jest wraz z wiekiem ciało człowieka zmienia się. Ale.... joga pozwala zwolnić tempo negatywnych zmian, a czasami nawet zdecydowanie poprawić naszą kondycję i pozwala cieszyć się zdrowiem. Ruch powolny i stateczny jaki wykorzystuje się w jodze jest wskazany dla osób starszych i nie wymaga od nich kondycji czy dużej sprawności fizycznej. Jest w pełni bezpieczny. Każde ćwiczenie jest wykonywane w ciszy i spokoju, aby móc obserwować siebie i nie przeciążać forsownym treningiem.

Zajęcia prowadzone są w Domu Kultury w Ozimku przez instruktorkę Panią Halinę Oster dwa razy w tygodniu. Na zajęciach zajmujemy się rozciąganiem mięśni nóg, rąk, ich wzmocnieniem dla ogólnej poprawy stawów i kręgosłupa na każdym odcinku. Powtarzalność i regularność wykonywanych ćwiczeń pomaga zwalczyć stres, ustawiczny pośpiech, nadwagę, bóle kręgosłupa oraz pomaga likwidować wszelkie ograniczenia.

Wszystko w grupie dla seniorów, aby nikt nie czuł się skrepowany swoim wiekiem i mógł w pełni zrelaksować się i odpocząć oraz zrobić coś dla swojego zdrowia.

Poniedziałki 9:00-10:30

Środy 9:00-10:30

Zajęcia odbywają się w sali 21

Dobry wpływ jogi:

- przywracanie naturalnej ruchomości w stawach,
- oddziaływanie na całe ciało,
- przywrócenie równowagi statycznej, które umożliwia odciążenie narządów ruchu,
- umożliwia radzenie sobie ze stresem codzienności,
- pozwala na wejście w głębię siebie,
- wpływa pozytywnie na bóle pleców czy mięśni,
- poprawia krążenie krwi,
- wspiera system immunologiczny (odpornościowy),
- poprawia pracę organów wewnętrznych, gruczołów i narządów zmysłowych,
- poprawa mentalno-emocjonalna, większy optymizm i akceptacja samego siebie.