Miasto Żywiec
34-300 Żywiec, Rynek 2
33-475-42-00, 33-475-42-01

04.02.2015

JOGA W GMINNYM OŚRODKU KULTURY

Więcej informacji na zamieszczonym PLAKACIE

oraz w biurze GOK, tel. kontaktowy 33 865-30-15.

ZAPRASZAMY!

CO TO JEST HATHA JOGA? (joga, którą praktykujemy i będziemy uczyć w GOK-u)

W hatha jodze ćwiczy się asany oraz pracuje z oddechem. Asany zmuszają do wysiłku, usprawniają ciało, mięśnie, stawy, więzadła, poprawiają funkcje wszystkich narządów wewnętrznych, m.in. układu pokarmowego. Praktyka Asan działa tonizująco, uspokaja i energetyzuje. Asany czyli pozycje ćwiczeń, stymulują ciało i umysł na wszystkich możliwych poziomach. Następuje regeneracja sił całego organizmu, oczyszczenie ciała z zalegających toksyn, oczyszczenie kanałów przepływu energii dzięki czemu -przy systematycznej i ukierunkowanej praktyce- można wyleczyć i wzmocnić ciało i umysł. Hatha joga pomaga uruchomić naturalne siły witalne organizmu i naturalne reakcje na niesprzyjające bodźce zewnętrzne jak i wewnętrzne poprawiając ogólną odporność.
Poprzez ćwiczenia Asan (pozycji jogi) osiągamy poczucie wewnętrznej równowagi i spokoju.

PO CO LUDZIOM JOGA?

Kiedy ludzie rozpoczynają ćwiczyć jogę, zwykle powody są podobne - dla poprawy kondycji i dla zdrowia. I to działa: joga odblokowuje stawy, uwalnia dolną część pleców od bólu, wyrównuje gospodarkę hormonalną, rozluźnia i wzmacnia mięśnie. Dzięki praktyce możemy cieszyć się elastyczniejszym i silniejszym ciałem. Mijają migreny, poprawia się odporność, waga się normuje.

Miasto Żywiec
34-300 Żywiec, Rynek 2
33-475-42-00, 33-475-42-01