



Pražská oblast UNIE JÓGY, z.s.
www.unie-jogy.cz

vás zve na krajský seminář



JÓGA PRO SENIORY

který povede **Jiřina Lášková**, bývalá rehabilitační pracovnice. Je cvičitelkou jógy II. tř., a za své učitele považuje MUDr. V. Doležalovou, PhDr. V. Knížetovou a Ing. M. Poláška. Přednáší na kurzech pro cvičitele zdravotní tělesné výchovy a různých seminářích jógy. Pořádá pobyty se cvičením. Cvičitelka bude předávat zkušenosti ze své dlouholeté profesionální a cvičitelské praxe.

PROGRAM:

- 09:30 – 10:00 Registrace. Členové UJ si mohou na semináři zaplatit své členské poplatky.
- 10:00 – 12:00 Úvod. Krátké rozcvičení. Cvičení dechová a stability. Koordinace pohybu. Návčik různých druhů chůze.
- 12:00 – 13:00 Přestávka na oběd
- 13:00 – 15:00 Cvičení izometrická a v představě. Některé cviky z Feldenkraisovy metody. Diskuze. Zakončení.

VSTUPNÉ:

- 400 Kč** - členové UJ
- 600 Kč** - ostatní



QR Platba

Seminář bude zaměřen na cvičení seniorů a bere ohled na individuální kondici každého cvičence. Cvičení je pomalé, pouze do bolesti, bez soutěžení, prudkých pohybů a silových cviků, s plnou koncentrací na prožitek pohybu. Lektorka upozorní na cviky vhodné a nevhodné.

Je prokázáno, že pravidelné cvičení, zejména chůze (lépe nordic-walking) v přírodě, hraje významnou roli při udržení nejen fyzické, ale i psychické kondice do vysokého věku.

REGISTRACE:

Registraci proveďte [zde](#), či zasláním jména, telefonu a členství v UJ na adresu jitkahilgert@gmail.com

Po potvrzení vaší registrace uhradte platbu na účet **2300369183/2010**, variabilní symbol **0710**, do poznámky uveďte své jméno a číslo průkazu UJ. Vstupné vracíme v případě zrušení semináře a při odhlášení do 6.10.2022 včetně.

Vezměte sebou obuv na přezutí, raději teplejší oblečení a lehké občerstvení. Na místě bude možnost zakoupení kávy a čaje.

Kreditní body pro cvičitele UJ – 2

Těší se na vás organizátorky
Jana Zachová a Jitka Hilgert

9:30 - 15:00

08/10/2022

ČASPV,

Ohradské nám. 16287,
Praha 13 Stodůlky