



JÓGA V REHABILITACI,

který povede **Jiřina Lášková**, bývalá rehabilitační pracovnice, věnující se józe přes 40 let.

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.

Jiřina Lášková bude předávat zkušenosti ze své dlouholeté profesionální a cvičitelské praxe.

V sobotu 6. dubna 2019 v tělocvičně SOŠ a SOU Komenského 86

vchod od Myší díry (vedle Městské policie, proti býv. Telecomu) GPS 49.3077497N, 14.1515533E

Seminář bude zaměřen na asymetrie lidského těla, zejména trupu a končetin, které vedou k bolestem zad svalů a kloubů, tak častým v naší době. Právě jógový přístup – plná koncentrace na vnímání svého těla a dechu, důraz na rovnoměrné zatěžování obou jeho polovin, prožitek pohybu pomalého a kontrolovaného – je to nejcennější, co jóga do rehabilitace přináší.

Je určen pro členy i nečleny UJ, lektory i příznivce jógy.

**Pro všechny, bez ohledu na věk a kondici,
kteří aktivně přistupují ke svému zdraví.**

Program: 08:30 - 09:30 Registrace. Členové UJ si mohou na semináři zaplatit členské poplatky.
09:30 - 12:00 Krátký úvod, rozcvičení, protahování a posilování svalstva trupu a končetin.
12:00 - 13:00 Přestávka.
13:00 - 15:00 Návčik správné chůze, izometrické stahy svalstva, cvičení na zlepšení kloubní pohyblivosti a symetrie těla.

Vstupné: (úhrada na místě)
200 Kč člen Unie Jógy a ASPV se zaplacenými příspěvky
300 Kč nečlen UJ, přihlášený na seminář do 27. 3. 2019
400 Kč ostatní

Registrace: Zájemce o účast na tomto semináři žádáme o zaslání celého jména, kontaktního telefonu, členství/nečlenství v UJ, na adresu: uniejogyjc@seznam.cz.

S sebou: Obuv na přezutí, raději teplejší oblečení, podložku na cvičení, psací potřeby, pití a svačinku.

Parkování: V ulici Komenského na parkovišti ve dvoře proti poště (průchod ke škole přímo z parkoviště), několik míst i v areálu školy (vjezd od ulice Harantova - ulicí 17. listopadu).

V den konání semináře možno v případě potřeby volat na tlf: 720 314 523, 608 282 781