

Olomoucká krajská asociace Sport pro všechny, z.s.

Hany Kvapilové 1, 779 00 Olomouc
olomoucky@caspv.cz mobil: 732 157 100



pořádá ve spolupráci s Uníí jógy
seminář pro instruktory, učitele i širokou veřejnost s názvem

FUNKČNÍ ANATOMIE, SPIRÁLNÍ DYNAMIKA A FYZIOLOGIE DECHU V JÓZE



8.října 2022 v 9.00 hod.

prezence od 8.30hod., ukončení cca 13hod.

lektorka MVDr. Zlata Novotná

učitelka jógy II.třídy

Na semináři si povíme o anatomických zákonitostech jednotlivých částí těla a základních principech funkční biomechaniky těla. Zahrnuty budou poznatky moderní kineziologie, včetně konceptů spirální dynamiky, svalových řetězců, spirální stabilizace a (bio)tensegrity. Neopomeneme fyziologii dechu pro nácvik techniky pránájámy. To vše aplikujeme do praxe jógových ásan a pránájámy, kdy se pokusíme uvědomit

si a procítit rozdíly mezi chybnými a správnými pohybovými vzorci. Povíme si také o nejčastějších funkčních a anatomicky podložených poruchách a potížích s pohybovým aparátem, s nimiž se v lektorské praxi setkáváme, jak je rozpoznat a jak předejít chybným návykům a případným úrazům.

místo: *tělocvična ZŠ a MŠ Logopedická, Třída Svornosti 37, Olomouc*

cena: **500,- Kč** **450,- Kč** člen ČASPV a Unie jógy
při platbě na místě je cena o 50,-Kč vyšší, v případě neúčasti se poplatek nevrací
Platba do 3.10. na účet číslo: 267839411/0300, v.s. 2210 + jméno účastníka.
Hotově po telefonické dohodě.

Přihlášky do 3.10. 2022 na olomoucky@caspv.cz nebo adresu OLKASPV

vezmi: podložku na cvičení, vhodné oblečení (přibalte i něco teplejšího),
členové ČASPV a Unie jógy registrační průkaz

