

## PSYCHOLOGICZNY UNIwersYTET TRZECIEGO WIEKU

### RELAKSACYJNA JOGA DLA ZDROWIA

**Cena:** 100 zł

**Terminy:**

październik: 8, 15, 22, 29;

listopad: 5, 12, 19, 26;

grudzień: 3, 10

\*terminy mogą ulec przesunięciu, w przypadku późniejszego rozpoczęcia zajęć

**Dzień:** poniedziałek

**Godziny:** 11:00 – 12:00

**Sala:** 4.2

**ZAPOTRZEBOWANIE:** konieczność posiadania swoich mat do ćwiczeń

**Kontakt:**

**Psychologiczny Uniwersytet Trzeciego Wieku**

**Kierownik Projektu**

**JOANNA WALCZAK**

SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny  
Wydział Zamiejscowy z siedzibą w Sopocie,  
81-745 Sopot, ul. Polna 16/20, pok. 3.6 (III p.)

Telefon: 694 441 739, 58 721 46 66

e-mail: [jwalczak@swps.edu.pl](mailto:jwalczak@swps.edu.pl)

**Osoba prowadząca:**

**mgr Ewa Kochanowska** – doświadczona instruktorka jogi według szkoły Swamiego Sivanandy, certyfikowana nauczycielka Mindfulness – Uważności i Mindful Jogi. Twórczyni projektu i założycielka Kliniki Stresu – ośrodka edukacji prozdrowotnej i aktywnego uczenia się jak wykorzystywać własne zasoby do poprawy zdrowia i samopoczucia. Absolwentka Uniwersytetu Gdańskiego, studiów podyplomowych na Uniwersytecie Jagiellońskim oraz wielu kursów prowadzonych w Polsce, UK, USA, Holandii. Z zamiłowania i wieloletniej aktywności animatorka rozwoju integralnego łączącego sferę umysłu, ducha, ciała i psyche.



#### **O szkoleniu:**

Joga daje relaks, odprężenie, poprawia sprawność fizyczną i zdrowie. Wprowadza w dobry nastrój i łagodzi stresi. Zapraszamy na zajęcia relaksacyjne, rozluźniające i wzmacniające dla wszystkich, bez względu na stan zdrowia czy sprawność fizyczną. Ćwiczenia dla każdego w każdym wieku według klasycznej szkoły jogina lekarza Swamiego Sivanandy.

W programie dodatkowo wykorzystuję Metodę Redukcji Stresu Opartej na Uważności (Mindfulness-Based Stress Reduction) opracowanej przez prof. Jona Kabat-Zinna z Kliniki Redukcji Stresu Uniwersytetu Medycznego Massachusetts, USA.

Nie trzeba mieć żadnego przygotowania. Ćwiczenia wskazane również dla osób po przebytych chorobach, w rekonwalescencji oraz cierpiących na chroniczny ból.

- uczestnik powinien mieć matę oraz mały koc,
- ubranie swobodne, nie krępujące ruchów,
- ćwiczymy na boso lub w skarpetkach,
- przed zajęciami nie należy jeść (2 godziny) ani pić (pół godziny),
- przed zajęciami należy poinformować instruktora o przebytych kontuzjach/operacjach lub poważnych chorobach kręgosłupa.

#### **Program szkolenia:**

- rozluźniające ćwiczenia fizyczne i oddechowe
- łagodne ćwiczenia wzmacniające mięśnie i stawy
- rozluźniające ćwiczenia kręgosłupa i stawów biodrowych
- techniki relaksacyjne i redukujące napięcie
- podstawowe ćwiczenia oddechowe - pranayama

#### **Korzyści dla osób uczestniczących:**

- Rozluźnienie napięć w ciele
- Głębszy i spokojniejszy oddech
- Uelastycznienie stawów
- Wzmocnienie nóg i więzadeł oraz wszystkich mięśni
- Poznanie technik relaksacji i łagodzenie stresu
- Więcej spokoju i jasności myślenia
- Poczucie ożywienia w ciele i przepływu energii
- Polepszenie krążenia i lepsze dotlenienie całego ciała
- Polepszenie snu i relacji z otoczeniem
- Pogodny nastrój i więcej radości życia