

Sportovní kroužek „Jóga na pohodu“

Přijďte objevit kouzlo pomalého cvičení a odpočnout si od školních povinností, prostě hodit se do pohody ☺

Kdy: každé pondělí od 14:20 – 15:05 hodin

Kde: tělocvična školy

Co s sebou: jógamatku/karimatku (možné půjčit z tělocvičny), pohodlné oblečení, cvičíme bez bot (nesmekavé ponožky ☺).

Obsah cvičení: základní jógové pozice, protažení a posílení svalů, balanční cviky, kompenzační cviky, posílení středu těla (core), zvýšení flexibility, příjemná hudba, ztišení mysli, vedená relaxace.



Těší se, Kateřina Hanušová.