

## Opis zajęć

Joga to system ćwiczeń relaksujących ciało i umysł. Jej uprawianie nie tylko przyczynia się do świetnej kondycji fizycznej, ale powoduje też wzrost odporności psychicznej i lepszą koncentrację. Praktyka jogi bazuje głównie na pozycjach ciała zwanych „asana”, procesach oczyszczających, oraz na kontroli oddechu. Dzięki wykonywaniu określonych pozycji ciało się wzmacnia i uelastycznia. Joga pomaga zwalczyć bóle głowy i stawów, leczy depresję i pomaga zrzucić nadwagę. Asany wpływają na siłę mięśni, ścięgien, układ krwionośny, system nerwowy, jak również na umysł i psychikę; wymagają skupienia na oddechu, który wpływa na pracę serca, a to wspomaga ukrwienie organizmu i procesy metabolizmu. Zajęcia dla każdej grupy wiekowej, szczególnie polecane zestresowanym.

### Korzyści z uprawiania jogi:

- kręgosłup: zwiększenie elastyczności, likwidacja bólu,
- stres: redukcja napięcia,
- ból: poprzez głębokie oddychanie joga relaksuje i łagodzi ból,
- krążenie: obniżenie ciśnienia, poprawa wydolności płuc,
- zapalenie stawów: poprzez ich rozciąganie następuje zwiększenie ich ruchomości,
- cukrzyca: znormalizowanie poziom cukru we krwi,
- astma: ułatwienie w oddychaniu.

Zaleca się, aby uczestnicy zajęć mieli ze sobą wygodny, niekrępujący ruchów strój. Ćwiczymy na boso, na specjalnych antypoślizgowych matach do jogi. Szkoła Jogi Padma posiada sprzęt dla 15 osób. Istnieje możliwość ćwiczenia na własnych matach. Uczestnicy zajęć nie powinni jeść min. 2 godz. przed zajęciami. Wszelkie problemy zdrowotne, kontuzje, czy fakt bycia w ciąży należy zgłosić instruktorowi przed zajęciami.