

Jóga na gymnáziu na Dobříši

Zájemce srdečně zveme na cvičení jógy na Gymnáziu Karla Čapka

**Od ledna 2018 každé pondělí a čtvrtek od 15.30 do 17.00
v kobercové místnosti v přízemí budovy**

Rádi uvítáme studenty, studentky i profesorský sbor

Cvičit budeme vždy **90 minut**.

Čas cvičení rozdělíme na

- **pranajámu** - dechové cvičení
- **cvičení ásan** - jednoduché protahovací, uvolňovací, posilovací a rovnovážné pozice, které zvládne časem každý
- **relaxaci**
- zařadíme i podle přání dynamické ásany - **Pět Tibet'anů, pozdrav Slunci, Měsíci a Zemi**, které už mají jen krůček k tanci

Každý bude cvičit podle svých možností a každý bude mít individuální vedení, pokud bude chtít. Cvičit mohou i ti, kteří mají omezení v tělesné výchově.

Pravidelné poctivé cvičení vede v krátkém čase k výraznému zlepšení, které každý pozitivně pocítí na svém těle, psychice a celkové rovnováze.

V prosinci je možné se účastnit ukázkových lekcí

Čtvrtek 7.12. a 14.12. 15.30 – 17.00
Pondělí 4.12. a 11.12 15.30 - 17.00
Cena za lekci studenti 50 Kč, dospělí 70 Kč

Od ledna 2018 bude možné si koupit 10 lekcí za 500 Kč studenti, 700 Kč dospělí.

Na vaši permanentku v případě vaší absence může cvičit někdo jiný.

Jednotlivé lekce stojí 70 Kč studenti a 90 Kč dospělí

Je vhodné, abyste si zkusili cvičit jedno celé období (10 lekcí), účinek cvičení se jinak neprojeví.

Na společné cvičení s vámi se těší

Lenka

RNDr.Lenka Slavíková, Poradna Lela, 15 let praxe v poradenství osobního rozvoje a harmonie života

Vaše případné dotazy ráda zodpovím na tel.605732422 nebo na email- lela.slavik@seznam.cz

V novém roce můžete shlédnout ilustrační videa jógy na www.lecenilaskou.cz

CO MOHU ROZUMĚT POD POJMEM JÓGA?

System tělesných, dechových, relaxačních a mentálních cvičení, které mohou velmi jemně a účinně pomoci

- **zvýšit naši tělesnou kondici** – to je síla a pružnost, rovnováha těla, svalová koordinace, úprava hmotnosti a vytvarování těla, zlepšení fyzických potíží, především pohybového aparátu (často se západní pojetí jógy soustředí jen na naše tělo)
- **obnovit a posílit psychickou rovnováhu a odolnost** - snížení psych. napětí a trémy, udržení většího klidu a pohody v každodenních i těch náročnějších životních situacích
- **zvýšit naši mozkovou aktivitu**
- **dechovým cvičením a vědomým dechem v ásanách zlepšit soustředění pro všechny naše činnosti včetně učení** (bez soustředění neuděláme žádnou věc pořádně)
- **načerpání energie, uvolnit napětí a únavu ze školy či zaměstnání.**

V dnešní rychlé a hektické době sociálních sítí, internetu a dalších informačních lákadel je mysl přehlcena informacemi a vjemy, které jsou často nepodstatné a zbytečné. Tím zahlcujeme naši mozkovou kapacitu a učení novým věcem a dovednostem může být obtížnější. Stejně tak se mohou snižovat orientační schopnosti, komunikační a rozhodovací schopnosti. Tím může být ovlivněna i naše **sebejistota a sebedůvěra**.

Klidným, ač stále náročnějším, cvičením a harmonickým dechem se naučíme **být pouze v přítomnosti**. Naučíme se lépe rozumět sami sobě, svému tělu i pocitům.

Může cvičit kdokoli, cvičení lze přizpůsobit každému.

Cvičení však nemusí vyhovovat každému, především „rychlejší“ typům, kteří pro uvolnění, uklidnění mysli a načerpání energie musí „spotit tričko“.

Vše je ale třeba vyzkoušet.

Při našem cvičení pracujeme i s představivostí, která je základem úspěšné práce např. fyzioterapeutů, vrcholových sportovců, vědců a umělců.

Jógové cvičení je výborným doplňkem k jakémukoli sportu, učení či činnosti.