

GERINCJÓGA

KEZDŐ

A klasszikus indiai jóga és a modern mozgásterápiák ötvözéséből jött létre a Gerincjóga. A Gerincjógán használt jógaászanák anatómiai és energetikai szempontból is „tökéletes” és biztonságos testtartások: helyes gyakorlásuk kiegyensúlyozza az izomrendszert és az elmét (nyugtatja és erősíti az idegrendszert), valamint támogatja a szervezet saját öngyógyító folyamatait, így harmonizálja a hormonális háztartást, a keringést és az energetikai folyamatokat is. Eredményesen alakítja a fizikai testet, és ezen keresztül hatással van az emberi élet egészére.

A Gerincjóga célja a fizikai test egészségének helyreállítása, elsősorban a testtartás javításával. A légzés kiemelt szerepet kap a jógában, mivel közvetlen hatással van a szervezet működésére.

A Gerincjóga elsődleges szerepe a megelőzés, illetve utókezelés (rekreáció).

A Gerincjóga elsődleges céljai:

- a helyes tartás tudatosítása és stabilizálása
- az izmok szimmetrikus erősítése és nyújtása
- a helyes légzés begyakorlása
- a testtudat fejlesztése
- a feszültség oldása az izmokban
- az ízületi hajlékonyság növelése
- a figyelem irányításának fejlesztése
- a relaxációra való képesség javítása



Helyszín: Szerencsi Fürdő és Wellnessház

Időpont: minden héten csütörtökön 16:45-től (60 perces)

Érdeklődni a helyszínen, vagy a 30/290-9614-es telefonszámon!

Mindenki hozzon magával polifómot és plédet!

**Szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt: Balázs Beáta
és Balázs Ildikó
Gerincjóga oktatók**

A MANDALA JÓGASTÚDIÓK (Budapest) oktatásával