

Joga od podstaw

Kurs Jogi

LaLoba Care&Activity

16 marca - 6 maja

Ciesz się możliwościami, jakie daje Joga...

Właśnie rozpoczynasz z nami podróż ścieżką Jogi. Przed Tobą 8 tygodni kursu wstępnego, który zapozna Cię z podstawowymi regułami w pozycjach Jogi- Asanami i bezpiecznie przygotuje do późniejszej pracy w grupach ogólnych. Kurs zapewni Ci umiejętność świadomej praktyki, wyciszy Cię, zrelaksuje i zregeneruje. Nasza certyfikowana nauczycielka Jogi, Elżbieta Gałka, zapewni Ci komfort, wsparcie i nieograniczony dostęp do jogowej wiedzy. Od teraz, będziesz się z nami spotykała dwa razy w tygodniu, a każde z naszych spotkań coraz bardziej będzie nas przybliżać do celu naszej podróży. Gotowai?

Twoje spotkania z jogą

Wtorki i czwartki godz. 19:30 sala B

Rozpoczęcie kursu: 16 marca 2021 LaLoba Care&Activity, ul. Beskidzka 30C

Terminy spotkań: 16, 18, 23, 25, 30 marca, 1, 6, 8, 13, 15, 20, 22, 27, 29 kwietnia, 4, 6 maja

Kurs prowadzi Elżbieta Gałka

Elżbieta Gałka - absolwentka Politechniki Krakowskiej. W 2017 roku uzyskała tytuł zawodowy Instruktora Rekreacji Ruchowej Hatha Joga organizowany przez Krajowy Ośrodek Metodyczno-Szkoleniowy Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej w Toruniu. Ukończyła również studia podyplomowe z Relaksacji i Jogi na Wydziale Rehabilitacji AWF w Warszawie.

Twój Plan Kursu

O kolejności praktyki poszczególnych pozycji decyduje Nauczycielka Jogi. Ze względu na różne potrzeby grupy, tempo pracy i zróżnicowany progress kursantów, czas przeznaczony na naukę niektórych Asan może zostać wydłużony.

1. Pozycje Stojące:

Można powiedzieć że dzięki nim, przywitacie się z Waszym ciałem. Wasze ręce i nogi, nadgarstki, kostki, kolana, staną się Waszymi przewodnikami ku wnętrzu. Mają one na celu aktywację, poprawienie postawy, rozwinięcie poczucia równowagi i koordynacji oraz integracji ciała.

2. Pozycje siedzące:

Dzięki nim uzyskuje się swobodę w pośladkach, kolanach, pachwinach, kostkach i stopach. Akcentuje się wydłużanie i wzmacnianie mięśni kręgosłupa.

3. Skłony

Prawidłowe wykonywanie skłonów wycisza i relaksuje. Także regeneruje. Są zbawienne przy problemach z dolnymi partiami kręgosłupa.

4. Wygięcia

W kursie przygotowującym do praktyki dalszej, wprowadzona zostanie pozycja, która pomoże uczestnikom bezpieczną praktykę bardziej zaawansowanych wygięć w przyszłości. Pozycje z tej grupy stymulują nadnercza, wzmacniają mięśnie kręgosłupa.

5. Pozycje odwrócone

Asany z tej grupy dodają odwagi do stawiania czoła przeciwnościom i codziennym troskom. Stymulują przysadkę i tarczycę, utrzymują równowagę hormonalną, co jest szczególnie ważne dla kobiet. Przedstawione zostaną zasady bezpiecznego wchodzenia i wychodzenia z pozycji: stania na Głowie oraz świecy.

6. Pozycje regeneracyjne

Jesteś wcześniej w klubie i nie wiesz co ze sobą zrobić czekając na początek lekcji?

Każda z Was dowie się, w jaki sposób układać pomoce potrzebne do lekcji, tak aby samodzielnie móc zająć pozycję regeneracyjną i wprowadzić ciało i umysł w zalecane rozluźnienie i wyciszenie.

Dodatkowo, każda z Was dowie się, w jaki sposób praktykować Jogę w trakcie miesiączki. Omówimy zalecane i przeciwwskazane pozycje.

Twoje bezpieczeństwo

Abyś mogła praktykować Jogę z zachowaniem najwyższych standardów bezpieczeństwa, poinformuj Nauczyciela przed rozpoczęciem kursu o: przewlekłych schorzeniach, dolegliwościach, miesiączce, jeśli masz problemy zdrowotne - porozmawiaj ze swoim lekarzem. Kurs nie jest kursem terapeutycznym

Twój komfort

Nauka Jogi będzie dla Ciebie przyjemniejsza, jeśli zadbasz o swoją wygodę i spokój umysłu:

- na każdą lekcję ubieraj praktyczny, sportowy, niekrępujący ruchów strój
- nie zabieraj ze sobą wody do picia
- na zajęcia przyjdź z pustym żołądkiem; od ostatniego posiłku powinna minąć co najmniej godzina (najlepiej 2h)
- ćwicz boso (lub w specjalnych antypoślizgowych skarpetach)
- buty zostaw przed salą
- słuchaj uważnie instrukcji Nauczyciela
- zostaw telefon komórkowy w szatni

Twoje pomoce

Ponieważ Jogę Iyengara charakteryzuje precyzja, a każde ciało ma swoje ograniczenia, będziesz korzystała z profesjonalnego sprzętu do Jogi, który pomoże Ci pracować dokładniej i bardziej świadomie:

- pasków
- kocy
- wałków
- klocków
- krzesel

Twoja wiedza i progress

Nie bój się pytać i dociekać

Pytaj o swoje postępy

Mów śmiało o swoich ograniczeniach w ruchu

Nie wstydź się swojej niewiedzy! Jesteś tu, aby się wszystkiego nauczyć

Twój dalszy rozwój

W LaLobie bardzo dbamy o Twoje potrzeby i cały czas tworzymy idealne warunki do ciągłego rozwoju. Dlatego też, po zakończonym kursie wprowadzającym, będziesz miała możliwość dalszej praktyki, pogłębiania nie tylko swoich umiejętności, ale i wiedzy. Do wyboru masz zajęcia tematyczne, o różnym stopniu zaawansowania oraz dedykowane kobietom na różnych etapach życia. Już dziś zapraszamy Cię na:

- regularne zajęcia
- jogi na start
- jogi ogólnej
- jogi 1,5 godzinnej
- jogi dla kobiet w ciąży
- jogi Nidry
- cykliczne warsztaty tematyczne połączone z wegańskimi śniadaniem
- tygodniowe oraz weekendowe wyjazdy jogowe

Powodzenia i do zobaczenia na macie!

Notatki: