

LaLoba Care&Activity

Kurs Jogi od podstaw metodą B.K.J. Iyengara

28.01 - 5.03.20

Ciesz się możliwościami, jakie daje Joga...

Właśnie rozpoczynasz z nami podróż ścieżką Jogi. Przed Tobą 6 tygodni kursu wstępnego, którego prowadzący zapoznają Cię z podstawowymi regułami w pozycjach Jogi - Asanami i bezpiecznie przygotowuje do późniejszej pracy w grupach. Kurs zapewni Ci umiejętność świadomej praktyki, wyciszy Cogólnychię, zrelaksuje i zregeneruje. Nasze certyfikowane nauczycielki Jogi- Żulieta Czobanowa i Emilia Figurniak, zapewnią 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. Gotowa do drogi?

Poznajmy się!

Przed pierwszymi zajęciami chcielibyśmy przywitać się z Tobą, pokazać Ci nasz klub, przedstawić Nauczycielkę Jogi i uzupełnić wszystkie niezbędne formalności. Jeśli to możliwe, bądź u nas 15 minut wcześniej.

Spotkania z jogą

Zajęcia będą odbywać się we wtorki i czwartki o godz. 19:30 w LaLoba Care&Activity, ul. Beskidzka 30C, sala B.

Kurs trwa 16 godzin i jest prowadzony przez dwie certyfikowane nauczycielki Jogi - Żulietę Czobanową oraz Emilię Figurniak

Żulieta Czobanowa - urodzona w Bułgarii. Do Krakowa przyjechała na studia nauczycielskie na Uniwersytecie Jagiellońskim. Pomimo tego, że nigdy nie została nauczycielką języka polskiego, spełnia swoje pedagogiczne zamiłowanie do pracy z ludźmi jako nauczyciel jogi. Kurs Instruktor Jogi poziom Introductory II prowadzony przez Konrada Kocota według metody B.K.S Iyengara, poświadczony dyplomem wydanym przez Stowarzyszenie Jogi Iyengara w Polsce w 2018 r.

Emilia Figurniak - pasjonatka i nauczycielka jogi (Yoga Siromani). Z wykształcenia mgr sztuki. Związana z jogą od 1996 roku. Nieustannie szlifuje swój warsztat pod okiem wybitnych nauczycieli z Europy, Indii i USA. Wieloletnia asystentka Konrada Kocota. Autorka programów Joga i chromoterapia- harmonia w pracy czakramów oraz Joga wyszczuplająca.

Plan Kursu

O kolejności praktyki poszczególnych pozycji decydują Nauczycielki Jogi. Ze względu na różne potrzeby grupy, tempo pracy i zróżnicowany progress kursantów, ilość lekcji przeznaczonych na naukę niektórych Asan może zostać wydłużona.

1. Pozycje Stożące:

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 Centrum 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

Kalendarz Kursu

Styczeń

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Luty

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

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, klocek, krzesel

Twoja wiedza i postęp w ćwiczeniach

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 ich życia. Już dziś zapraszamy Cię na:

regularne zajęcia Jogi w naszych dwóch lokalizacjach

jogi ogólnej, jogi regeneracyjnej, jogi energetyzującej, jogi 1,5 godzinnej, jogi dla kobiet w ciąży, jogi dla mam z dziećmi, jogi w chustach (już od stycznia), indywidualne sesje z Nauczycielem Jogi.

W LaLobie organizujemy również cykliczne jogowe warsztaty tematyczne połączone z wegańskimi śniadaniem oraz wspólne wyjazdy w ramach LaLobowych Wakacji z Jogą.