

Wiadomości

Wtorek, 24 września 2013

Joga - fakty i mity w Poniedziałkowym Klubie Seniora

Autorka wykładu na początku spotkania poczęstowała przychodzących seniorów przygotowanym przez siebie rozgrzewającym napojem z miodu, cytryny i imbiru. Następnie zaprezentowała kilka faktów dotyczących jogi, jej twórców i systemów uprawianych w Polsce. Przekonywała zebranych, że joga to system ćwiczeń rekreacji ruchowej, poprawiający sprawność fizyczną, działający rehabilitacyjnie, wspierający leczenie wielu chorób, bezpieczny i odpowiedni dla osób w każdym wieku. Błędem, jest uważanie jogi za religię, szarlatanerię, okultystyczną praktykę, narzędzie buddystów w dążeniu do zbawienia. Na zakończenie spotkania prowadząca spotkanie pokazała kilka ćwiczeń rozciągających i rozluźniających mięśnie rąk, szyi i barków. Powodują one rozluźnienie napiętych mięśni, uwalniają od stresu i polepszają standard codziennego życia.

Za tydzień 30 września zapraszamy do Solnego Miasta na wykład Moniki Kamińskiej- pt. „Tajemnice cywilizacji Etrusków”.

Zapraszamy!