

ZAJĘCIA Z ZAKRESU JOGI REGENERACYJNEJ



W dniu 24.05.2019r., w „ATMOSFERA JOGI” przy ul. Grunwaldzkiej w Sieradzu, odbyły się pierwsze zajęcia z zakresu

jogi regeneracyjnej.

Uczestnikami były osoby z niepełnosprawnościami oraz seniorzy powyżej 60 roku życia. Zajęcia zostały przeprowadzone przez instruktora Jogi.

Zajęcia Jogi regeneracyjnej skoncentrowane są na profilaktyce i zapobieganiu bólu w ciele, kręgosłupa, uczeniu się prawidłowej postawy ciała. Celem jest poczucie świadomości własnego ciała, jego ruchomości, rozluźnienie nadmiernie napiętych struktur oraz wzmocnienie najsłabszych stron. Podczas zajęć prócz Jogi stosowane są elementy pilatesu i ćwiczeń rehabilitacyjnych w celu poprawienia ruchomości oraz rozciągnięcia mięśni, przykurczonych w wyniku siedzącego trybu życia i pracy.

**Kolejne zajęcia odbędą się w dniu
12.06.2019r. oraz 19.06.2019r.
w godzinach od 10:00 do 11:30
w „ATMOSFERA JOGI” przy ul. Grunwaldzkiej 1c
w Sieradzu**

ZAPRASZAMY!!!

Więcej informacji na temat zajęć można uzyskać pod nr tel. (43) 827 18 07 lub osobiście w siedzibie Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Sieradzu, ul. Plac Wojewódzki 3.

Zajęcia są realizowane w ramach Strategii Rozwiązywania Problemów Społecznych w Powiecie Sieradzkim na lata 2014-2020, których celem jest wzrost kompetencji społecznych osób niepełnosprawnych oraz poprawa jakości życia osób starszych.