



Uczę jogi, dzieląc się swoją pasją z innymi. Z wykształcenia jestem muzykiem – ukończyłam Akademię Muzyczną w Katowicach, lecz tuż po studiach rozstałam się z muzyką, poświęcając się rodzinie i prowadzeniu własnej działalności biznesowej.

Kiedy w moim życiu pojawiła się joga, wiedziałam, że to będzie związek na całe życie. Wiem z doświadczenia, że z każdą wykonaną asaną, z każdą godziną na macie, joga wnosi energię, radość, poczucie własnych mięśni i oddechu powodując większe poczucie siebie. Powoli, jak nieśmiały gość, zagląda we wszystkie zakątki ciała – przede wszystkim w te zaniedbane, gdzie gromadzą się niechciane napięcia i emocje.

Ucząc jogi, dzielę się własnym doświadczeniem w tym zakresie. Każdy jednak w tą podróż musi wyruszyć osobiście, stając na macie.

Zajęcia jogi podczas Metodycznych Warsztatów Pianistycznych w Łańcucie, będą odbywać się w sali nr 6 na parterze w Bursie Szkolnej.

Zajęcia będą odbywały się w cyklach po 45 minut, rano i wieczorem.

Pierwsze 45 minut - rozciąganie, drugie 45 minut - relaksy i pranajama (ćwiczenia oddechowe). Można zostać na dwóch.

<u>Dni zajęć:</u> wtorek (19.08.) - rano, wieczorem środa (20.08.) rano, wieczorem czwartek (21.08.) rano, wieczorem piątek (22.08.) rano, wieczorem sobota (23.08.) rano, niedziela (24.08.) rano poniedziałek (25.08.) rano wtorek (26.08.) rano	<u>Harmonogram zajęć:</u> <u>RANO:</u> 7:00 - 7:45 (praktyka poranna) 9:00 - 9:45 (praktyka dynamiczna) <u>WIECZOREM:</u> 18:30 - 19:15 (praktyka „na barki”) 19:15 - 20:00 (relaks i medytacja)
---	---

Proszę, aby uczestnicy, którzy posiadają maty do jogi (do ćwiczeń) zabrali je ze sobą. Posiadanie maty nie jest warunkiem uczestnictwa w zajęciach. Zapewniamy maty i inne pomoce (paski, koce, drewniane kostki).

Do jogi nie jest wymagany jakiś szczególny strój. Mogą to być getry lub krótkie spodenki, koszulka typu T-shirt z krótkim rękawem lub bez rękawów. Ćwiczymy boso, bez skarpetek.

Zajęcia jogi dostępne są w cenie kursu dla uczestników i pedagogów, bez dodatkowej opłaty.

Istnieje także możliwość zorganizowania dodatkowych zajęć dla rodziców po rozeznaniu zapotrzebowania i możliwości.