

# Joga

**Bezpłatne praktyki jogi dla mieszkańców gminy finansowane są ze środków funduszu sołectkiego sołectwa Leszno Północ**



Poniedziałkowe spotkania z jogą regeneracyjną. Zajęcia skierowane są do wszystkich osób, które szukają odpoczynku oraz uwolnienia od napięć. Ta rozluźniająca praktyka uczy głębokiego relaksu, uspakaja układ nerwowy i koncentruje się na oddechu oraz obserwacji doznań z ciała w każdej pozycji.

Zajęcia prowadzi [Katarzyna Dzwonkowska](#).

Zajęcia prowadzone są w **poniedziałki w godzinach 18:15–19:15** w Szkole Podstawowej im. Króla Stefana Batorego w Lesznie przy ulicy Leśnej 13.

## **Regulamin zajęć:**

- Uczestnik bierze udział w zajęciach na własną odpowiedzialność, dlatego uważnie obserwuj swoje ciało podczas praktyki.
- Uczestnik praktykuje zgodnie ze wskazówkami nauczycielki. Nie poprawiamy innych uczestników zajęć bez polecenia nauczycielki.
- Przed rozpoczęciem zajęć, uczestnik musi poinformować nauczycielkę o ewentualnych urazach, kontuzjach, ciąży czy dniach menstruacyjnych.
- W zajęciach nie mogą brać udziału osoby z problemami zdrowotnymi bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem.
- Praktykujemy w niekrępującym ruchów stroju oraz boso ma macie do jogi.
- Nie powinno spożywać się żadnych posiłków na 2 – 3 godz. przed praktyką jogi.
- Podczas praktyki nie należy pić. Płyny można uzupełnić przed lub po zajęciach.
- Praktykujemy w ciszy i skupieniu. Pomaga to skoncentrować się na własnej praktyce i umożliwia wyciszenie innym uczestnikom zajęć.
- Telefony komórkowe należy wyłączyć lub wyciszyć przed zajęciami.
- Jeśli z różnych przyczyn uczestnik nie może być korygowany manualnie przez nauczycielkę, powinien zgłosić to przed zajęciami.