



Kochani,

To już ponad miesiąc naszej działalności online. Wasze zaangażowanie jest niesamowite!

Dziękujemy w imieniu całej ekipy za Waszą obecność na macie oraz w wirtualnym nowym świecie Joga Klub. Mimo, że nie możemy spotykać się na sali, to codziennie łączymy się i podtrzymujemy ducha Joga Klub.

Jednocześnie wspieramy się i dajemy sobie siłę wzajemnie, aby przetrwać ten trudny czas. Doceniamy bardzo tę możliwość kontaktu. Dzięki Waszej obecności, ten czas staje się bardziej przyjemny i aktywny.

Mamy nadzieję, że nasze zajęcia dają Wam trochę wytchnienia oraz możliwości na pobycie ze sobą, swoim ciałem i oddechem. W takim dziwnym i trudnym czasie mamy możliwość skierowania naszej uwagi bardziej do wewnątrz, gdzie zawsze mamy dostęp. Właśnie teraz warto tam częściej zaglądać i obserwować, zadbać o siebie.

Już niedługo mamy nadzieję, sytuacja powoli, stopniowo będzie wracała do normy, a my do naszych zajęć stacjonarnych. Jednak zanim to nastąpi, mamy dla Was kolejne propozycje i zmiany w rozkładzie zajęć online.

Pilates w ciąży | Prowadzi: Martyna

Poniedziałki & Środy | 12:15 – 13:00

START ⇒ 4 Maja

NOWOŚĆ



Ciąża i połóg to wyjątkowy czas w Twoim życiu czas, kiedy pojawia się moment na łagodną praktykę, bez wymagających pozycji i napinania brzucha, za to z czułością do swojego ciała. Dlatego, jeśli potrzebujesz delikatności, chcesz łagodnie się poruszać w rytmie własnego oddechu, wzmocnić mięśnie dna miednicy, rozluźnić napięte barki i szyję.

Dołącz do zajęć i poczuj swoją wewnętrzną siłę! Naucz się jak świadomie pracować z mięśniami dna miednicy w harmonii z oddechem, obudź swoją miednicę i zmobilizuj stawy. Uporaj się ze skutkami stresu za pomocą delikatnych ćwiczeń mobilizujących i rozciągających.

A to wszystko w zaciszu Twojego domu, bez wychodzenia. :)

Zajęcia są dla Ciebie, jeśli:

- jesteś w ciąży lub planujesz w niej być,
- urodziłaś dziecko i chciałabyś zadbać o nadwyrężone mięśnie dna miednicy,
- jesteś w okresie połogu i chciałabyś delikatnie wrócić do treningu, który Cię nie obciąży,
- problem nietrzymania moczu nie jest Ci obcy,
- masz problemy z kręgosłupem, które utrudniają Ci codzienny ruch,
- nie planujesz jeszcze ciąży, ale potrzebujesz delikatnej praktyki od podstaw bez zbędnego napięcia;

Poprzez wzmacnianie oraz świadome rozluźnianie mięśni dna miednicy oddziałujemy na całe ciało. Wzmacniamy od podstaw, wyrównujemy balans mięśniowy i szkielet się napręża, ciało się prostuje, a organy przestają być uciskane

Na zajęciach nauczysz się:

- Prawidłowego oddechu w harmonii z mięśniami dna miednicy.
- Świadomej pracy z mięśniami dna miednicy
- Jak obudzić miednicę, neutralny kręgosłup a prawidłowa postawa ciała.
- Ćwiczeń wzmacniających mięśnie głębokie brzucha, mięśnie dna miednicy, pośladki oraz plecy.
- Delikatnych mobilizacji rozluźniających mięśnie dna miednicy.
- Rozluźniających medytacji i relaksu pod koniec każdego zajęcia.



Poranna Medytacja | Prowadzi: Grażyna

Maj 6 – 29

Poniedziałki i środy | 7:30 – 8:15

Wieczne niedzielne medytacje i relaks w gongu zawieszamy do kolejnego sezonu jesiennego.

W zamian na czas wiosenny wprowadzamy **Poranną Medytację** z oddechem dla budowania zdrowia fizycznego i umysłowej klarowności.

Przez 8 majowych spotkań z Poranną Medytacją nauczysz się i doświadczysz różnych rodzajów jogicznych oddechów i technik oddechowych. Praktykę oddechową poprzedzi aktywna rozgrzewka dla porannego ciała a zakończy krótki relaks. Wykorzystamy do tego celu ruch ciała i kręgosłupa, punkty skupienia wzroku, mudry oraz napinanie i rozluźnianie ciała. Oddechowe medytacje będą trwały maksymalnie 9 minut. Możesz wykonywać je na siedząc na ziemi, poduszce medytacyjnej czy na krześle.

Spodziewane efekty:

- Lepsza koncentracja i dotlenienie;
- Poczucie obecności w całym ciele;
- Rozwijanie intuicji i neutralnego umysłu;
- Odczuwanie dobrostanu: wewnętrznego spokoju i stabilności.

Program jest oparty na medytacjach Jogi Kundalini a poprowadzi go Grażyna Smith, certyfikowana instruktorka jogi, która uczy jogi od 2006 roku w Warszawie.



Przygotowaliśmy także dla Was coś specjalnego, wyjazd wakacyjny. Oczywiście ze względu na zaistniałą sytuację, byliśmy zmuszeni wprowadzić niewielkie zmiany. Więc zamiast na Sycylię, jedziemy na HEL!

Joga & Kite Camp Hel

Chałupy

KIEDY: 7 – 16.08.2020

CENA: 2000,-

Proponujemy Wam 9-dniowy pobyt nad polskim morzem, w jednym z najbardziej znanych miejsc pod względem pięknej, szerokiej, piaszczystej plaży, latawców kitesurferów, ale także świetnych imprez, zabawy i luzu. A to oczywiście Hel i camping Ekologuna 5,5 Chałupy.

Codziennie będziemy praktykować jogę 2 razy dziennie, pływać lub uczyć się z instruktorem kitesurfingu lub surfingu oraz będziemy się integrować, plażować i odpoczywać na świeżym i zdrowym powietrzu. Cena nie zawiera dojazdu i wyżywienia.

Po więcej informacji piszcie do Ewy: ewa.yoga.studio@gmail.com

Zapraszamy serdecznie na wspólne wakacje z jogą.



Maj z MultiSport

Mamy też dobrą informację dla użytkowników kart MultiSport. Cały kolejny miesiąc możecie u nas korzystać ze swoich kart Multisport na zajęciach online. Wszystko działa tak jak dotychczas.

- Kody generowane są na stronie: [www.kartamultisport.pl/ wspieraj-kluby](http://www.kartamultisport.pl/wspieraj-kluby) poprzez zalogowanie się na swoje konto.
- Otrzymany kod przekaz nam SMS-em, na nr 885038605.
- Na każde zajęcia obowiązuje nowy kod. W razie wątpliwości piszcie lub dzwońcie, chętnie pomożemy.:)

Widzimy się na macie!

Planujemy także od Maja niewielkie zmiany popołudniowych godzin w **ROZKŁADZIE ZAJĘĆ:**

PONIEDZIAŁEK ⇒ 18:30 - Joga Vinyasa - Kamil

WTOREK ⇒ 17:30 - Joga od podstaw - Agata | **18:45** - Pilates - Martyna

ŚRODA ⇒ 17:30 - Pilates - Samanta | **18:45** - Joga Vinyasa - Eliza

CZWARTEK ⇒ 17:30 - Pilates - Beata | **18:45** - Joga Vinyasa - Kamil

PIĄTEK ⇒ 17:00 - Joga Vinyasa - Ewa

SOBOTA ⇒ 10:00 - Ashtanga Joga - Ewa | **12:00** - Pilates - Martyna

NIEDZIELA ⇒ 10:00 - Joga Vinyasa - Eliza

Zachęcamy Was do regularnej praktyki jogi lub pilatesu.

My oferujemy Wam codzienną dawkę ruchu i oddechu dla zdrowia, korzystajcie z tego, ile tylko się da. Ta regularność ma znaczenie w utrzymaniu odporności, równowagi i dobrej formy fizycznej i mentalnej oraz nadaje pewien rytm i kształtuje zdrowe nawyki.

Trzymajmy się razem i twórzmy silną drużynę Joga Klub.

Dziękujemy, że jesteście. ♥



Ściskamy Was wiosennie i do zobaczenia na macie...na razie nadal w formie wirtualnej. ♥