

MUNI
U3V

ŽŮŽÁNKY
Středisko volného času

NIKDY NENÍ POZDĚŽ ZAČÍT S JÓGOU

Bc. Petr Blaha, Dis., MVDr. Zlatuše Novotná a další

ČTVRTEK 13.00–14.30 A PÁTEK 11.00–12.30

Termín: 19. 10. – 8. 12. 2023, ve čtvrtek a v pátek
Cena: 870 Kč pro posluchače, 970 Kč pro neposluchače
Teoretické lekce: Komenského náměstí 2, učebna S116
Praktické lekce: Solniční 12, 1. patro

Kurz je rozdělen na část praktickou a teoretickou.

Teoretické lekce budou probíhat téměř vždy ve čtvrtek 13.00–14.30 v termínu od 19. 10. do 8. 12. 2023.

Praktické lekce se budou konat vždy v pátek od 11.00–12.30 v termínu od 20. 10. do 1. 12. 2023 (Dne 16. 11., 17. 11. a 23. 11. se lekce nekonají).

Anotaci kurzu, kompletní přehled termínů a pokyny k platbě naleznete na druhé straně přihlášky. V případě zájmu se přihlaste pomocí elektronické přihlášky nebo QR kódu.

Kurz je realizován za finanční podpory Magistrátu města Brna.

U3V@RECT.MUNI.CZ, 549 49 8141



ELEKTRONICKÁ
PŘIHLÁŠKA

NIKDY NENÍ POZDĚ ZAČÍT S JÓGOU

Bc. Petr Blaha, DiS., MVDr. Zlatuše Novotná a další

Anotace:

Jóga se neodehrává pouze na podložce, ale především mimo ni. Jedná se o komplexní systém studia, fyzické praxe a práce s dechem, pozorností a myslí. Velký význam mají etické a morální hodnoty, životní styl i stravování. Jógová praxe nás vede k vyváženosti a harmonii těla a mysli, ke spojení se sebou samými, k sebepoznání. Z hlediska zdraví přináší jóga do našeho života klid a při pravidelném opakování napravuje nevhodné pohybové stereotypy. Praxe jógy nezávisí na věku ani na fyzických schopnostech.

Výuka zahrnuje teoretickou část věnovanou historii a filozofii jógy, výkladu základních částí jógové metodiky, celistvého jógového pojetí člověka a jeho těla, část věnovanou zdravotním hlediskům jógy a také část o ájurvédě, která je sesterskou disciplínou jógy z pohledu péče o zdraví a vitalitu.

Přednášky budou doprovázeny praktickými lekci založenými na klidnější jemné praxi s důrazem na principy zdravého pohybu, na uvolňování a odstraňování případného napětí v těle i mysli, zjemňování dechu a soustředění se dovnitř vlastního těla. Součástí budou dechové, relaxační a koncentrační techniky. Každá praktická lekce bude zaměřená na určité téma.

Kurz je vhodný pro zájemce s aktivním přístupem ke svému životu a zdraví a není vhodný při závažném onemocnění fyzickém či duševním.

Termíny teoretických lekcí: čtvrtek 19. 10., 26. 10., 2. 11., 9. 11., 30. 11., 7. 12. 2023
a pátek 8.12.2023

Termíny praktických lekcí: pátek 20. 10., 27. 10., 3. 11., 10. 11., 24. 11., 1. 12. 2023

Pokyny k platbě:

Je-li to možné, zvolte prosím platbu bankovním převodem. Platební údaje obdržíte ve formě faktury nejpozději týden od podání přihlášky. Poplatek za kurz prosím uhradte co nejdříve, bez ohledu na splatnost faktury nejpozději týden před zahájením kurzu.

MASARYKOVA UNIVERZITA
UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU

Komenského nám. 2, 602 00 Brno

u3v@rect.muni.cz | 549 49 8141 | u3v.muni.cz

Úřední hodiny: Po, St: 9:00 – 11:00 hod.; Út, Čt: 13:00 – 15:00 hod.