

JOGA

Warsztaty : ,, JOGA PRZECIWBÓLOWA”

DLA KOGO? Dla osób odczuwających dolegliwości ciała, na przykład: bóle pleców, szyi, głowy, obręczy barkowej i innych.

Dla tych, którzy doświadczają dyskomfortu, ponieważ spędzają dużo czasu w jednej pozycji (prowadząc samochód, pracując w pozycji siedzącej,

pochylając się dłuższy czas, czy wykonując powtarzalne ruchy).

Warsztaty prowadzone na podstawie publikacji książkowej:

,,Joga przeciwbólowa. Ćwiczenia jako profilaktyka i terapia chorób zawodowych”

autorstwa Joanny Jakubik- Hajdukiewicz, Wydawnictwo KOS

...

ZAJĘCIA ROZWIJAJĄ UMIEJĘTNOŚCI:

stosowania odpowiednich ćwiczeń w zależności od odczuwanego dyskomfortu,

świadomego radzenia sobie z różnorodnymi dolegliwościami,

zarządzania swoją energią,

świadomego regenerowania się na poziomie ciała, emocji i umysłu, zrozumienia przyczyn przeciążeń ciała.

ORGANIZACJA :

Zajęcia zostaną zrealizowane (sobota) w godzinach , w Śremie, ul. Dutkiewicza 8 A

ZAJĘCIA PROWADZI:

Joanna Jakubik- Hajdukiewicz, mgr socjologii, absolwentka Studium Psychologicznej Pracy z Grupami, Organizacjami i Społecznościami, instruktor jogi dla dzieci , dorosłych i osób starszych (potwierdzenie kwalifikacji przez Ministra Sportu). Absolwentka Podyplomowych Studiów na Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, kierunek – RELAKSACJA I JOGA , coach. Autorka wielu książek i artykułów z dziedziny jogi i nauk społecznych .

Publikacje książkowe:

„Joga przeciwbólowa. Ćwiczenia jako profilaktyka i terapia chorób zawodowych”,Wydawnictwo KOS (Katowice 2012),

„Relaksacja. Jak zadbać o ciało, umysł i emocje”(KOS , Katowice 2020)

„Pomocna Joga . Współczesna forma wspierania zdrowia psychofizycznego ” (Hajduk, 2024).

„ Twórcze działania dla dzieci z wykorzystaniem terapii tańcem, jogi i kreatywnego pisania” ,Wydawnictwo Garmond (Poznań 2005)

„ Joga dla dzieci. Poradnik dla rodziców i nauczycieli’,Wydawnictwo KOS (Katowice 2009),

„Joga dla całej rodziny. Ćwiczenia i zabawy z dziećmi wpływające na zdrowie, zwinność, koncentrację i pewność siebie”,Wydawnictwo Vivante (Białystok 2015),

„Joga dla kobiet w ciąży. Integracja emocji, ciała i umysłu”,Wydawnictwo KOS

(Katowice 2012)

Pedagog na międzynarodowym Biennale Tańca Współczesnego organizowanego przez Polski Teatr Tańca w Poznaniu

(prowadzenie warsztatu „Joga dla dzieci”). Absolwentka szkoleń z dziedziny Totalnej Biologii (Uzdrawianie przez świadomość): Recall Healing poziom I oraz warsztatów „Znaczenie ludzkiego szkieletu-ciało od stóp do głowy”.

KOSZT: 110 ZŁ

ZAPISY: tel. 502 177 071 lub kamienjj2@

