Międzynarodowy Dzień Jogi w Kutnie



Sekcja jogi „Dobre Nastroje” Kutnowskiego Domu Kultury zaprasza na wspólne świętowanie Międzynarodowego Dnia Jogi, obchodzonego rokrocznie na całym świecie w dniu 21 czerwca.

W tym roku przyłączamy się do wspólnych obchodów już po raz siódmy, aby promować korzyści terapeutyczne zarówno na poziomie fizycznym, jak i mentalnym, płynące z praktykowania jogi. W tym dniu kładziemy nacisk na propagowanie jogi wedle zasady „Wszystko o kiedykolwiek chciałeś wiedzieć o jodze, ale wstydziłeś się zapytać”.

Joga nie polega na dosięganiu do palców stóp, staniu na głowie ani zawijaniu się w precel. Polega na tym, jak robisz, to co robisz, a także jak przeżywasz swoją codzienność z chwili na chwilę – ERICH SCHIFFMANN.

Starając się zapewnić możliwość udziału w obchodach wszystkim chętnym, niezależnie od harmonogramu obowiązków, kondycji, poziomu zaawansowania itp., 21 czerwca zaplanowaliśmy cztery spotkania, które pozwolą wypełnić ten dzień pozytywną energią i intencjami.

Zaprasza Ela Gontarek

Ela Gontarek – dyplomowany nauczyciel jogi, nauczyciel medytacji, terapeuta technik relaksacyjnych, instruktor rekreacji ruchowej o specjalności ćwiczenia psychofizyczne, w tym: Nirvana Fitness, Vinyasa Power Joga, Pilates, trener Zdrowego Kręgosłupa, trener biegania oraz jogi dla dzieci.

9:00 – 10:00 Jogoranek
Vinyasa Joga: Zastrzyk energii na resztę dnia.

12:00 – 13:00 Joga w samo południe
Pranajama: Ćwiczenia oddechowe na przełamanie rutyny dnia.

16:00 – 17:00 Podwieczorek z jogą
Yin Joga: Pozycje relaksacyjne i wytchnienie od gonitwy myśli.

18:00 – 19:00 Wieczorne jogowisko
Joga Iyengara: Regeneracja i równowaga.

* w zależności od pogody sala baletowa A w KDK lub plener w Parku Traugutta

Wydarzenie objęte patronatem Porozumienia Szkół Jogi oraz portalu Bosonamacie.pl

Międzynarodowy Dzień Jogi, ang. International Day of Yoga − święto proklamowane 11 grudnia 2014 przez Zgromadzenie Ogólne ONZ z inicjatywy premiera Indii Narendry Modi poświęcone propagowaniu jogi. Na obchody wyznaczono dzień 21 czerwca. Pierwsze oficjalne obchody odbyły się w 2015 roku. – Wikipedia