

Projektový týden 15. – 19. 3. 2015

Projekt Abeceda zdraví



Jóga v denním životě

Jóga je věda o těle, mysli, vědomí a duši.

Cílem jógy je pomoci člověku získat a zlepšit tělesné, duševní, sociální a duchovní zdraví a dosáhnout harmonie.

- Cvičení na posílení, protažení a správné držení těla
- Správné dýchání
- Relaxační techniky
- Kreslení mandal
- Stravování podle ajurvědy
- Meditace v přírodě
- Tvořivá dílna

Lucie Smolřová