



PEDAGOGICKÁ
FAKULTA
Univerzita Karlova

Zveme vás na aktivitu
Akademické poradny PedF UK

Jóga pro pracovníky UK

Kurz je určen pracovníkům UK, kteří chtějí aktivně přispět ke zlepšení svého zdraví. Díky své koncepci je kurz vhodný pro zájemce jakéhokoli věku či kondice – lekce může být uzpůsobena u každého účastníka tak, aby došlo ke zdravému protažení celého těla. Každá lekce bude začínat a končit řízenou relaxací, účastníci se naučí dechové techniky (základy a dle zájmu také pokročilé metody), jógové ásány (dle klasické hatha jógy), koncentrační techniky, naučí se cvičit své tělo s vědomou kontrolou a budou pracovat s vizualizací a terapií na neurofyziologickém podkladě. Součástí kurzu jsou i individuální konzultace, rady, doporučení a případné modifikace jednotlivých pohybů.

Potřeby:

podložka na cvičení či ručník, pohodlné oblečení (nejlépe také svetr, ponožky či deka) a popruh k protahování (postačí opasek, pásek od županu apod.)

Časová dotace kurzu:
60 minut týdně

Kdy bude kurz probíhat?

Duben–červen 2021. Kurz bude probíhat online.

Jakým dílčím tématům se budeme věnovat?

1. Základní principy zdravého pohybu a relaxace
2. Dechové techniky, pranájáma
3. Jóga pro zdravá záda a zpevnění středu těla
4. Základní jógové pozice a pozdrav slunce

Z lekce bude pořízen záznam, jenž bude v prostředí online komunikační platformy viditelný ještě dalších 48 hodin po realizaci lekce, kurzu se tak mohou účastnit i ti, jimž čas výuky nevyhovuje.

KURZ JE PRO PRACOVNÍKY UK ZDARMA, KAPACITA KURZU JE LIMITOVÁNA. PŘIHLÁŠKY ZASÍLEJTE do 31. 3. 2021.

KONTAKT: kristyna.janyskova@pedf.cuni.cz

Garanti kurzu:

doc. PhDr. PaedDr. Anna Kucharská, Ph.D.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Výzkum, vývoj a vzdělávání

MŠMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY