



PEDAGOGICKÁ
FAKULTA
Univerzita Karlova

Zveme vás na aktivitu
Akademické poradny PedF UK

Videokurz jógy pro studenty UK se speciálními potřebami a pracovníky UK

Kurz je určen studentům se speciálními potřebami a 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 neurofyzilogickém 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?

únor–květen 2022

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

Účastníci kurzu naleznou na společném úložišti každý týden předtočenou videolekci jógy. Všechna videa na úložišti zůstávají až do konce kurzu, takže k nim účastníci mají volný přístup.

**KURZ JE ZDARMA, KAPACITA KURZU JE LIMITOVÁNA.
PŘIHLÁŠKY ZASÍLEJTE NA:
kristyna.janskova@pedf.cuni.cz.**



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

MŠMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY