

Název vzdělávací akce/kód	Jóga pro mírně pokročilé/CS8	
Anotace	Základní jógová cvičení pomohou zharmonizovat tělo i psychiku. Při cvičení si posluchači uvolní zkrácené svaly, naučí se správnému dýchání a soustředění. V józe je důležité spojení dechu, pohybu a myšlenky do jediného okamžiku. Tedy naučit se správně dýchat a soustředit se na pohyb, který vykonáváte. Cílem je tedy vyladění, protažení a uvolnění těla i mysli. Pravidelná rozcvička na úvod každé lekce – postupné procvičení kloubů celého těla. Zahřátí a protažení. Cviky na protažení a uvolnění svalů kolem páteře. Při cvičení je dbáno na individuální možnosti posluchačů. Tomu je i cvičení přizpůsobeno. Protahování Nácvik správného dýchání Správné držení těla Nácvik a procvičování základních pozic jógy - pozice hory (základní asána); pozice střechy (pes hlavou dolů); pozice prkna; pozice stromu; pozice kleští; pozice polovičního mostu; pozice dítěte.	
Pořadatel akce	U3V	
Lektor vzdělávací akce	Mgr. Marie Herzingerová	
Kontaktní osoba (tel., e-mail)	Bc. Dana Masopustová a Bc. Iveta Steklá, tel.: 727 812 381; 475 286 238; e-mail: dana.masopustova@ujep.cz, iveta.stekla@ujep.cz	
Délka vzdělávací akce	Počet semestrů	4
	Počet hodin	24 (12 setkání x 2 hodiny)
Termín a čas konání akce	Termín a čas bude upřesněn po ukončení příjmu přihlášek v rozvrhu.	
Místo konání akce	UL	
Maximální počet účastníků		
Minimální počet účastníků		
Forma ukončení vzdělávací akce (osvědčení, potvrzení aj.)		
Přihláška	Přihláška na U3V UJEP Centrum celoživotního vzdělávání	
Termín pro podání přihlášky	23.08.2024	
Cena vzdělávací akce	Celková cena za vzděl. akci	
	Poplatek za semestr	1 300,- Kč
Termín pro zaplacení ceny		
Pokyny k platbě	Adresa	
	Název banky	
	Číslo účtu	