



STUDENSKI  
CENTAR  
RIJEKA

organizira

## TEČAJEVE ZA STUDENTE (zimski semestar ak.god. 2018./19.)

# Vježbe Yoge za studente

u suradnji s udrugom



Sklad tijela, uma i duše



Živjeti u skladu sa samim sobom i sa svojom okolinom, želja je svakog čovjeka. U današnje smo vrijeme u mnogim područjima života suočeni sa sve većim fizičkim i psihičkim zahtjevima. Zbog toga sve više ljudi pati od tjelesnih i psihičkih napetosti kao što su stres, nervoza, nesanica, kao i od jednostranoga tjelesnog opterećenja i posljedica nedostatnoga kretanja. Joga je put kojim ćete ponovno uspostaviti tjelesni, mentalni i duševni sklad te ravnotežu sami sa sobom i svojom okolinom.

Već u početku vježbanja joga pridonosi većoj pokretljivosti i smirenosti. Predstavlja uravnoteženi sustav vježbi koji pomaže oblikovanju mišića, većoj snazi, gipkosti i izdržljivosti, korigiranju deformacija koštanog sustava, regulira rad unutrašnjih organa, tjelesnu težinu, nesanicu i uznemirenost prouzročenu stresom te doprinosi poboljšanju koncentracije, usmjerenosti i boljem učenju. Praksa joge uključuje statičke i dinamičke vježbe koje se izvode samostalno ili u paru, vježbe disanja i vježbe koncentracije.

**Besplatan program za studente ostvaruje se unutar gradskog projekta "Rijeka - zdravi grad".**

Vježbe će se održavati **srijedom od 17:00 do 18:30 sati**, počevši od 3. listopada 2018., u prostoru Dvorane kulture "Joga u svakodnevnom životu", Spinčićeva ul. 2, Pećine (u blizini Tower centra Rijeka). Vodit će ih licencirani instruktori joge s višegodišnjim iskustvom. Informacije: 091/911-1370