



Joga stała się w ostatnich latach niezwykle popularna. Charakter ćwiczeń i przede wszystkim ich efekty sprawiają, że coraz więcej osób wybiera tę formę aktywnego spędzania czasu. Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji zaprasza na zajęcia jogi w ramach akcji Aktywuj się z MOSiR-em we wtorki o godz. 19.

Vinyasa Yoga jest energetyczną formą jogi, podczas której płynnie przechodzi się między pozycjami. Ważnym elementem jest zsynchronizowanie ruchu z oddechem. Dzięki jodze stajemy się silniejsi i bardziej elastyczni. Ponadto, polepsza się nasza równowaga zarówno psychiczna, jak i fizyczna, zwiększamy także świadomość swojego ciała.

– Vinyasa Yoga jest przeznaczona dla wszystkich – mówi Agata Derebecka, instruktorka jogi, która prowadzi te zajęcia w Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji. – Każdy ćwiczy według swoich aktualnych możliwości i potrzeb.

Zajęcia te wymagają koncentracji, skupienia na danym momencie, wdechach i wydechach.

Dzięki temu system nerwowy uspokaja się, a my lepiej radzimy sobie ze stresem na co dzień. – Zajęcia odbywają się we wtorki o godzinie 19.00 w sali fitness w budynku krytego lodowiska Helena przy ulicy Karowej 1 – informuje Natalia Szrama, specjalista ds. marketingu i reklamy MOSiR. – Proponujemy zabrać ze sobą maty, ale można skorzystać również z mat znajdujących się na sali.

Zajęcia prowadzi Agata Derebecka, certyfikowany międzynarodowy instruktor jogi Hatha/Vinyasa RYT 200h Yoga Alliance. Koszt uczestnictwa w zajęciach to 10 zł od osoby. Bilety można nabywać tuż przed zajęciami w kasie lodowiska.

Więcej informacji na temat pozostałych zajęć odbywających się w ramach akcji: Aktywuj się z MOSiR-em można znaleźć na stronie [Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji](#).

*Tekst i fot. MOSiR*