

# Ashtanga Joga - warsztaty jogi dla młodzieży od 16 roku życia i dorosłych

kategoria:

**on-line**

**Zdrowie**

**Sport**

**Warsztaty i szkolenia**

autor: Fabryka Sztuki

08.06.2020

godz. 17:30 - 19:00

**Grupa początkująca (Vinyasa) i średniozaawansowana (znajomość przynajmniej połowy I serii Ashtangi). Ashtanga Vinyasa Yoga to dynamiczna forma jogi, w której asany poprzepłatane są Vinyasami, czyli harmonijnymi sekwencjami, łączącymi ruch z oddechem. Ruch w rytmie oddechu powoduje wytwarzanie ciepła w ciele ćwiczącego, co sprzyja poceniu się oraz intensywnemu oczyszczaniu organizmu i uwalnianiu nagromadzonych toksyn, zarówno w powierzchniowych warstwach podskórnej tkanki tłuszczowej jak i w głębokich warstwach mięśni i narządów wewnętrznych.**



Praktykując Ashtangę, oczyszczamy ciało oraz trenujemy wytrzymałość, siłę i koncentrację umysłu. Podczas cyklicznych zajęć w Fabryce Sztuki będziemy uczyć się całej Pierwszej Serii, zwanej Joga Chikitsa.

Uwaga! Warsztaty Ashtanga Joga online przeznaczone są dla zamkniętej grupy osób praktykujących Ashtanga Jogę.

Wszelkie pytania dotyczące zajęć, oraz prośby dołączenia do grupy, prosimy kierować do prowadzącej warsztaty - Majki Justyny, na adres: [majka.justyna@gmail.com](mailto:majka.justyna@gmail.com), lub [www.facebook.com/majka.justyna](https://www.facebook.com/majka.justyna).

data: 1, 8, 15, 22 czerwca 2020 (poniedziałek / zajęcia dla grupy średniozaawansowanej)

godzina: 17:30-19:00

data: 4, 11, 18, 25 czerwca 2020 (czwartek / zajęcia dla grupy początkującej)

godzina: 17:30-18:30

miejsce: warsztaty prowadzone przez komunikator internetowy, dla zamkniętej grupy uczestników praktykujących jogę

prowadzenie: Majka Justyna (Teatr CHOREA)

koszt: udział w warsztatach jest bezpłatny

zapisy/kontakt/informacje: [majka.justyna@gmail.com](mailto:majka.justyna@gmail.com) / <https://www.facebook.com/majka.justyna>

Wszelkie zapytania dotyczące Twórczych Warsztatów w Fabryce Sztuki w Łodzi prosimy kierować na adres: [warsztaty@fabrykasztuki.org](mailto:warsztaty@fabrykasztuki.org)