

# ASHTANGA JOGA - warsztaty jogi dla młodzieży od 16 roku życia i dorosłych

kategoria:

**Zdrowie**

**Lato w mieście**

**Dla dzieci**

**Dla seniorów**

**Warsztaty i szkolenia**

autor: Fabryka Sztuki

17.08.2020

godz. 17:30 - 19:00

**Grupa początkująca (Vinyasa) i średniozaawansowana (znajomość przynajmniej połowy I serii Ashtangi).**



data: 3,10,17 sierpnia 2020 (poniedziałek / zajęcia dla grupy średniozaawansowanej)

godzina: 17:30-19:00

data: 6, 13 sierpnia 2020 (czwartek / zajęcia dla grupy początkującej)

godzina: 16:30-17:30

miejsce: sala warsztatowa Fabryki Sztuki

prowadzenie: Majka Justyna (Teatr CHOREA)

koszt: 10 zł

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.