

https://www.instagram.com/dominika_gryz /

UMA JOGA



JOGA KOBIECA

Zajęcia będą opierać się na pozycjach regenerujących przy których będziemy obserwować swój oddech co pozwoli nam wyciszyć nasz układ nerwowy i parasympatyczny który odpowiedzialny jest za relaks.

Zajęcia jogi kobiecej opierają się ćwiczeniach fizycznych i praktyce asan, które pomagają regulować, między innymi, układ krążenia i układ hormonalny. Prawidłowe funkcjonowanie tych układów decyduje o naszym samopoczuciu i funkcjonowaniu. Zajęcia mają na celu zadbanie o dobrostan fizyczny i psychiczny Pań.

Kobiecy organizm na różnych etapach życia podlega wewnętrznym zmianom, które wpływają na samopoczucie ale też na zdrowie.

Kobiety w dzisiejszym świecie mają dużo na głowie dlatego ważne jest by znaleźć czas dla siebie. Jest to inwestycja nie tylko w swoje zdrowie ale też w pozytywne relacje ze światem.



PILATES Z ELEMENTAMI TRENINGU OBWODOWEGO



Zajęcia mające na celu zwiększenie świadomości ciała, polepszenie sylwetki i wzmocnienia mięśni głębokich które wpływają na zdrowie naszego kręgosłupa. W trakcie zajęć skupimy się na połączeniu oddechu, koncentracji, stabilizacji, kontroli i precyzji w płynnym ruchu.

Pilates to system ćwiczeń, który uczy prawidłowej postawy ciała. Dzięki czemu, metoda ta znacznie poprawia funkcjonowanie ciała w życiu codziennym i zapobiega dolegliwościom spowodowanym siedzącym oraz stresującym trybem życia. W tej metodzie ćwiczenia w pełni angażują całe ciało, nie koncentrując się ściśle na tylko jednej grupie mięśniowej podczas treningu. Ćwiczenia fizyczne są najszybszą i najskuteczniejszą metodą poprawiania pamięci, zdolności kognitywnych, a także nastroju! Wystarczy 20 minut aby poczuć różnice.

Dlatego proponujemy włączenie treningu obwodowego, aby zadbać nie tylko o naszą wytrzymałość i spalanie tkanki tłuszczowej ale też, aby zadbać o nasz mózg i zdrowie psychiczne.

CYKL JOGI YIN I NIDRY W POŁĄCZENIU Z TRADYCYJNĄ MEDYCYNĄ CHIŃSKĄ

Praktyka jogi Yin opiera się na byciu dłuższy czas od 3-5 min w pozycji i nakierowana jest na obszar związany z daną pozycją. Pracujemy z powięzią. Zajęcia skierowane są dla wszystkich. Podczas praktyki dotykamy ciała fizycznego, ale możemy skupić się też na meridianach czyli kanałach w których przepływa Qi albo Prana nasza podstawowa energia życiowa. Każda pozycja wpływa na wiele meridianów jednocześnie, możemy łączyć pozy w sekwencji, aby podkreślić jeden lub dwa meridiany.

1. Poruszenie i regeneracja kręgosłupa. INTRO
2. Wątroba i woreczek żółciowy, otwieranie bioder i skręty
3. Żołądek i śledziona, wygięcia i skręty
4. Odcinek piersiowy, mostek, ramiona, serce i płuca,
5. Przejście dla wyciszenie układu nerwowego, pranayama - ćwiczenia oddechowe





JOGA TWARZY

Zajęcia będą opierać się na automasażu mięśni twarzy. Nasza twarz jest w ciągłym napięciu i pracy, wytężony wzrok, emocje dnia codziennego wpływają na wygląd naszej twarzy. Na zajęciach skupimy się jak w prosty sposób wprowadzić do codziennej rutyny pielęgnację, która zapewni lepsze krążenie, relaks, wzmocnienie mięśni twarzy, odmłodzenie i lepszą regenerację. Dodatkowo nauczymy się jak korzystać z kamienia Gua Sha.



Oferujemy:

Joga dla każdego 30 min- 1 h.

Zajęcia prowadzone tak, aby osoby początkujące, ale też mające już doświadczenie z jogą czuły się dobrze i zaopiekowane.

Joga relaksacyjna 30 min - 1 h.

Zajęcia będą opierać się na pozycjach regenerujących przy których będziemy obserwować swój oddech co pozwoli nam wyciszyć nasz układ nerwowy i parasympatyczny który odpowiedzialny jest za relaks, który w dzisiejszych czasach jest na wagę złota.

Joga przy biurku 15-30 min

Zajęcia skierowane dla osób pracujących przy biurku. Mają na celu rozciągnięcie i wzmocnienie obszarów, które są najbardziej przeciążone w pozycji siedzącej. Są cudowną opcją na chwilowe oderwanie się od komputera i poznanie ćwiczeń, które można wykonywać bezpiecznie i samodzielnie w domu.

Joga dynamiczna 30 min. - 1 h.

Zajęcia będą cudownym pomysłem na początek dnia, tak aby rozbudzić nasze ciało i naładować je pozytywną energią na cały dzień. Zajęcia opierają się na metodzie jogi vinyasa w której asany czyli pozycje jogi są połączone płynnymi, dynamicznymi przejściami.

Moc oddechu 30 min.

Narzędzie do autoregulacji, które mamy na wyciągnięcie ręki. Za pomocą oddechu możemy regulować nasz układ nerwowy. Wpływamy pozytywnie na nasze samopoczucie i pozwalamy na oczyszczenie głowy ze zbędnych myśli

MIND NAP 30 min

Zajęcia mają na celu relaks, poprawę koncentracji, wsparcie neurogenezy i przywrócenie naszemu ciału i umysłowi stanu równowagi.

Przez 20 minut będziemy się używać narzędzi takich jak delikatny ruch, automasaż, relaks oczu (twarzy), ukojenie przez zmysły oddech i medytacja.

Ułga dla kręgosłupa 30 min

zestaw ćwiczeń dla każdego, aby usprawnić nasz kręgosłup. Wzmocnienie mięśni głębokich, które wspomagają stabilizację naszego kręgosłupa.

Pilates 30 min

zajęcia inspirowane metodą Pilatesa mające na celu zwiększenie świadomości ciała, polepszenie sylwetki i wzmocnienia mięśni głębokich które wpływają na zdrowie naszego kręgosłupa. W trakcie zajęć skupimy się na połączeniu oddechu, koncentracji, stabilizacji, kontroli i precyzji w płynnym ruchu.

Stretching z elementami mobility, relaks dla ciała 30 min

Zajęcia mają na celu poprawę ruchomości, zwiększenie elastyczności i mobilności naszego ciała co ważne jest

w kontekście profilaktyki zdrowia naszego kręgosłupa. W trakcie zajęć skupimy się również na pracy z oddechem poprzez zwiększenie uwagi na niego w czasie ruchu, ale też w formie ćwiczeń oddechowych.

*każde zajęcia dopasowane są do poziomu Państwa pracowników i są prowadzone przez wykwalifikowanych nauczycieli.





Kontakt

Dominika Gryz
tel. 530-830-758
https://www.instagram.com/dominika_gryz
gryz.dominika@gmail.com