

## ÉKC Új Szent János Kórház és Szakrendelő Egészségfejlesztési Iroda Programok

### ETKA Jóga

Az Etká jóga gyakorlatok elősegítik a fizikum visszanyerését, a már-már elvesztett mozgásformák feltárását, azok újra aktiválását. A mozgásgyakorlatok mellett nagy szerepet kapnak a mentális egyensúly fenntartását segítő, ellazulást eredményező légzőgyakorlatok is. Az órák során elsajátíthatók azok a tudatos izommunkák, melyeknek köszönhetően frissen tudjuk magunkat tartani a mindennapok során. A foglalkozás online formában zajlik.

**Helyszín:** online

**Időpont:** csütörtök 18:30-19:30

**Eszközigény:** kényelmes ruházat, matrac, ivóvíz, videókamera

**Jelentkezés módja:** A program ingyenes, részvételi szándékát az alábbi linken található regisztrációs űrlap kitöltésével tudja jelezni:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfW-C1hUrUsssN3e3MeiSSTHE8cm37Udii7VQ5G6jCh3ClIjg/viewform?fbclid=IwAR2NW7WD9YbY6ggSPtUtIXl9Gwl2LpWjfbW5eQMnKi-fjQ -D hQbMo aPs>