

JÓGA

INTEGRAL YOGA

- minden kedden: 20:00 – 21:00
- minden szerdán: 15:00 - 16:00
- helyszín: 1123 Budapest, Csörsz utca 14-16. balett-terem

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 18:30-20:00

Eszköz igény: 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-C1hUrUsssN3e3MeiSSTHE8cm37Udii7VQ5G6jCh3Cljg/viewform?fbclid=IwAR2NW7WD9YbY6ggSPtUtlXl9Gwl2LpWjfBw5eQMnKi-fjQ_-D_hQbMo_aPs