

Zajęcia jogi prostą drogą do zdrowia i poprawy samopoczucia - propagowanie wśród społeczności lokalnej zachowań prozdrowotnych

(marzec, kwiecień, maj 2014r.)

(projekt współfinansowany przez Gminę Krapkowice)

Zajęcia odbywały się w sali gimnastycznej Publicznego Gimnazjum nr 2 w Krapkowicach i miały charakter otwarty. Wszystkie zainteresowane osoby mogły przyjść na zajęcia, wziąć w nich udział lub zorientować się, na czym one polegają. Średnio uczestniczyło w 1,5 godzinnych zajęciach, odbywających się dwa razy w tygodniu, od 16 do 30 osób. W ramach zadania zrealizowano 23 zajęcia jogi. Dzięki realizacji projektu:

- stworzona została możliwość aktywnego spędzania wolnego czasu każdemu, niezależnie od wieku a także możliwości finansowych;
- zaszczepiony został nawyk systematycznego praktykowania ćwiczeń poprawiających kondycję, stan zdrowia i samopoczucie;
- ożywiono różne grupy społeczne - w zajęciach uczestniczyły zarówno kobiety i mężczyźni, emeryci oraz młodzież;
- zauważalnie wrosła liczba osób praktykujących Hatha Jogę - nastąpiła popularyzacja ćwiczeń Hatha Jogi;
- uczestnicy odczuli poprawę kondycji, stanu zdrowia i zadowolenia z życia;
- przełamane zostały stereotypy odnośnie spędzania wolnego czasu.

Zajęcia jogi prostą drogą do zdrowia i poprawy samopoczucia - propagowanie wśród społeczności lokalnej zachowań prozdrowotnych

(lipiec, sierpień 2014r.)

(projekt współfinansowany przez Powiat Krapkowicki)

Zadanie polegało na organizacji i prowadzeniu zajęć jogi dla mieszkańców Powiatu Krapkowickiego. Zajęcia odbywały się dwa razy w tygodniu w środy i w soboty. Na zajęcia nieodpłatnie udostępniona była sala w Krapkowickim Domu Kultury. W razie sprzyjającej pogody zajęcia w soboty odbywały się na zewnątrz KDK, na trawie, pod hasłem "Joga na trawie". Miały charakter otwarty, trwały po 1,5 godziny. Prowadzone były w lipcu i sierpniu 2014 roku. W zajęciach uczestniczyło średnio ok. 20 - 30 osób. Odbyło się 15 spotkań.

Dzięki realizacji zadania mieszkańcy miasta mieli możliwość uczestniczenia w ciekawych zajęciach, mających wpływ na ich rozwój i poprawę stanu fizycznego oraz samopoczucia. Ćwiczenia Hatha Jogi wpłynęły na dotlenienie organizmu ćwiczących, podwyższenie poziomu endorfin, obniżenie poziomu kortyzolu zwanego hormonem stresu, odciążenie kręgosłupa, głęboki relaks całego organizmu oraz poprawę koncentracji.