



Projektas Nr. 08.4.2-ESFA-R-630-11-0005
„Sveikos gyvensenos skatinimas Varėnos rajono savivaldybėje“

JUOKO JOGA

Juokas – tai saulė: jis nuvaiko miglą nuo žmogaus veido

Viktoras Hugo

Varėnos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras įgyvendina projektą „Sveikos gyvensenos skatinimas Varėnos rajone“ ir kviečia registruotis į nemokamą juoko jogos sesiją

Juokas yra gydanti jėga. Juoko joga - tai linksmi ir paprasti pratimai, kurie suteikia gerą savijautą. Kiekvienas žmogus gali juoktis nepriklausomai nuo humoro, anekdotų ar juokingų istorijų. Juoko joga suteikia greitą būdą kaip sumažinti stresą, patirti atsipalaidavimo būseną. Juokiantis organizme vyksta daugybė biocheminių ir fiziologinių pokyčių.

KADA IR KUR???

Per zoom platforma

Kovo 13d. 19.30val – 21val.

Kovo 20d. 19.30val – 21val.

KAS VES UŽSIĖMIMUS?

Užsiėmimą veda saviugdos lektorė Jūratė Arštikaitienė ir juoko jogos trenerė Daiva Piečaitytė

TEORINIO IR PRAKTINIO JUOKO JOGOS UŽSIĖMIMO METU JŪS SUŽINOSITE:

1. Kas tai yra juoko joga? Jos atsiradimo istorija.
2. Unikalus juoko jogos bruožai.
3. Juokas ir stresas - dvi psichologinės priešingybės.
4. Juoko jogos nauda.
5. Juoko jogos sesija.

Rašyk „Noriu į juoko jogą“ el. paštu marta.kardoke@gmail.com ir registruokis.

Patvirtinant registraciją bus atsiunčiama „Projekto dalyvio apklausos anketa“, kuri užpildyta turės būti atsiunčiama atgal.