



Kuriame
Lietuvos ateitį
2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa



Programa

Projektas Nr. 08.4.2-ESFA-R-630-11-0005

„Sveikos gyvensenos skatinimas Varėnos rajono savivaldybėje“

Kompleksinis sveikatinimo renginys

Mokymų vieta: nuotolinis užsiėmimas per Zoom

Bendra užsiėmimo trukmė: 4 akad. val.

2021-03-13 (2 ak. val.) ir 2021-03-20 (2 ak. val.)

Užsiėmimų laikas

**19:30 val. – 21:00
val.**

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.

Teorinis-praktinis juoko jogos užsiėmimas:

- 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.**

**Užsiėmimą veda saviugdos lektorė Jūratė Arštikaitienė ir
Juoko jogos trenerė Daiva Piečaitytė**

Renginiai finansuojami Europos socialinio fondo lėšomis.