

Joga nad Odrą. Dobra na wszystko

Około 200 osób ćwiczyło jogę nad bulwarami nad Odrą w Opolu. Ćwiczenia skierowane były dla uczęszczających na zajęcia, ale i turystów, którzy odwiedzili ten zakątek miasta.

<div>Organizator - Mariusz Jędrzejczak z Instytutu Ćwiczeń Psychofizycznych ZEN podkreśla, że celem akcji jest namawianie społeczeństwa do ruchu, a przy tym wskazuje na zalety jogi. - Każdy kto uprawia już sport, powinien pomyśleć o jodze, ponieważ zapobiega kontuzjom.
 </div>

<div>
 </div> <div>- To świetne uzupełnienie do każdego rodzaju sportu. Mamy tu ćwiczenia oddechowe, które jest ważne chociażby w pływaniu czy bieganiu, gdzie potrzebny jest długi opanowany oddech. Joga zapobiega również kontuzjom, które pojawiają się ze względu na brak rozciągnięcia i uelastycznienia ciała - zapewnia Mariusz Jędrzejczak.</div>

<div>Zajęcia odbywają się w każdą sobotę o godzinie 09.00 i zwykle ćwiczących można zobaczyć na tarasie Narodowego Centrum Polskiej Piosenki, natomiast dzisiaj i 3 sierpnia zajęcia przeniesiono na bulwary nad Odrą. </div> <div>
 </div> <div>Wstęp na zajęcia jest bezpłatny, ale należy zabrać ze sobą wygodny stół oraz matę do jogi. Najważniejsza zasada - Nie spóźnij się na zajęcia.</div> <div>
 </div> <div>Przypomnijmy, Instytut Ćwiczeń Psychofizycznych ZEN zajęcia jogi organizuje już od 9 lat.</div> <div>
 </div>