

Gminna joga

Zajęcia z jogi w ramach zadania publicznego "Gminna joga" dofinansowanego z budżetu gminy Michałowice w 2023 roku odbywały się w świetlicy sołeckiej Opacz-Kolonii pod okiem instruktorki Anny Pisarek od marca do grudnia 2023 roku, z wyłączeniem wakacji.

Łączny wymiar zajęć wyniósł 32 godziny. Zajęcia były promowane w postaci plakatów rozmieszczonych w różnych punktach informacyjnych na terenie gminy Michałowice.

Zajęcia dedykowane były szerokiej grupie wiekowej. Korzystała z nich założona grupa docelowa, czyli dorośli oraz seniorzy z gminy Michałowice, ale także i młodzież. Udało się zaktywizować różne pokolenia mieszkańców.

Zajęcia cieszyły się dużym powodzeniem i zainteresowaniem, o czym świadczyła stała liczba uczestników potwierdzona listami obecności.

W trakcie kursu jogi mieliśmy okazję poznać oraz praktykować jogę metodą Iyengara, rozciągając i wzmacniać mięśnie, redukować ból pleców, stawów, uczyć się technik relaksacyjnych i oddychania. Zajęcia były okazją nie tylko do treningu ciała, ale także przyczynkiem do większej uważności w byciu tu i teraz, zatrzymania natłoku myśli, wyciszenia.



W ramach dotacji został dokonany zakup specjalistycznego wyposażenia niezbędnego do praktyki jogi tj. klocki, paski, koce, wałki i podkładki pod kolana dla 16 osób (zgodnie z fakturami VAT). Nabyte materiały były nieodzowną pomocą do wykonywania ćwiczeń w praktykowanej metodzie. Mamy nadzieję, że będą one służyły mieszkańcom gminy w ramach zajęć, które uda się kontynuować w latach następnych.





