

Koło Gospodyń Wiejskich Gospochy w Nowej Wsi



ABC Hatha Jogi

spotkania dla zdrowia ciała i umysłu



Dofinansowane
z budżetu Gminy Michałowice
w ramach dotacji dla organizacji
pozarządowych

Przygotowała **Agnieszka Ewa Chojak**



ABC Hatha Jogi

2 warsztaty - plakaty

W ramach realizacji projektu odbył się cykl zajęć jogi skierowany do mieszkańców gminy. Zajęcia prowadzone były przez wykwalifikowaną instruktorkę i cieszyły się dużym zainteresowaniem uczestników.

Gospochy
KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH
GOSPOCHY
w Nowej Wsi

10 MAJ
GODZ. 16:30-17:30

ABC JOGI HATHA

**STOP BÓLOWI
LĘDŹWI**

**ROZLUŹNIJ
MIEDNICĘ
I BIODRA**

8-12 ASAN

**MEDYTACJA
MISY
TYBETAŃSKIE**

MIEJSCE
światlica w Nowej Wsi
ul. Główna 52B
ZAPISY
gospochy.nw@gmail.com

DOFINANSOWANE Z BUDŻETU
GMINY MICHAŁOWICE W RAMACH
DOTACJI DLA ORGANIZACJI
POZARZĄDOWYCH

Gospochy
KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH
GOSPOCHY
w Nowej Wsi

16 MAJ
GODZ. 17:00-18:00

ABC JOGI HATHA

**ASANY
ROZLUŹNIAJĄCE
KARK
SZYJĘ
TWARZ**


**PRECZ BÓLE
GŁOWY I
MIGRENY**

**MEDYTACJA
MISY
TYBETAŃSKIE**

MIEJSCE
światlica w Nowej Wsi
ul. Główna 52B
ZAPISY
gospochy.nw@gmail.com

DOFINANSOWANE Z BUDŻETU
GMINY MICHAŁOWICE W RAMACH
DOTACJI DLA ORGANIZACJI
POZARZĄDOWYCH





Rozluźnij miednicę i biodra Stop bólowi lędźwi

Warsztat 1

8-12 asan na macie/krześle
rozluźniających biodra, techniki
oddechowe,
Asany wzmacniające
brzuch/grzbiet/nogi, poprawa
postawy/stania, oddech,
Medytacja w misach (misy tybetańskie
wytwarzają wibracje oczyszczające i
wzmacniające nasz organizm na
poziomie komórkowym, głęboki relaks
dotyczy ciała i umysłu)



Precz bóle głowy i migreny Twoja klatka piersiowa się zapad

Warsztat 2

Asany rozluźniające kark/szyję/twarz, oddech powodujący lepsze ukrwienie mózgu, relaks mięśni twarzy.

Asany rozciągające wzmacniające klatkę i górny kręgosłup (stojąco/ściana/leżąco/krzesło),

Medytacja w misach (misy tybetańskie wytwarzają wibracje oczyszczające i wzmacniające nasz organizm na poziomie komórkowym, głęboki relaks dotyczy ciała i umysłu),





Podczas spotkań uczestnicy poznawali podstawowe pozycje jogi, ćwiczenia oddechowe oraz techniki relaksacyjne wspierające redukcję stresu i poprawę samopoczucia. Zajęcia odbywały się w przyjaznej atmosferze, sprzyjającej wyciszeniu, integracji oraz dbaniu o zdrowie fizyczne i psychiczne.

Suma wszystkich kosztów realizacji zadania

4 500 PLN

Dotacja

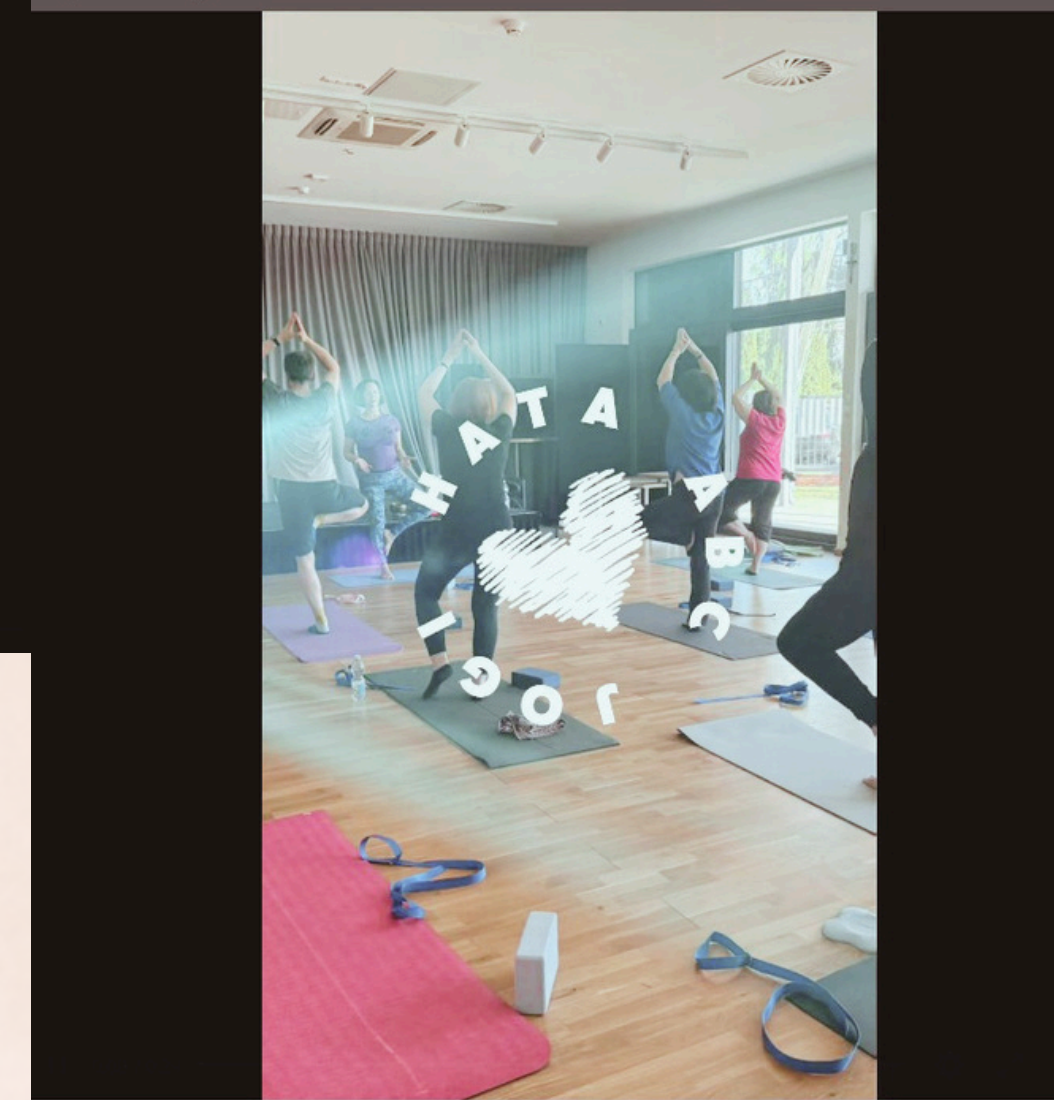
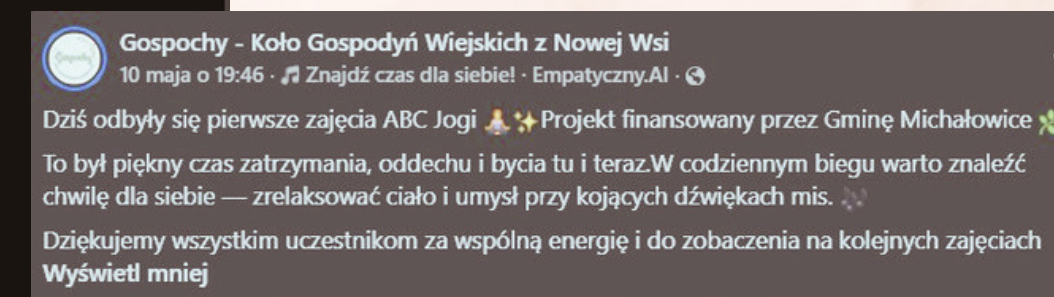
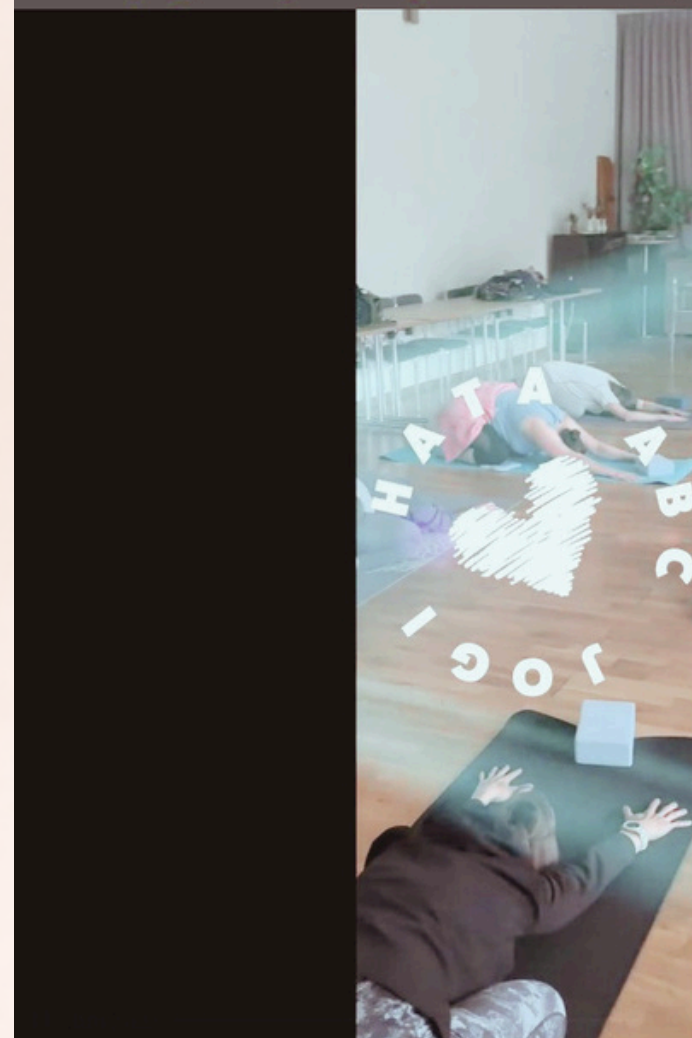
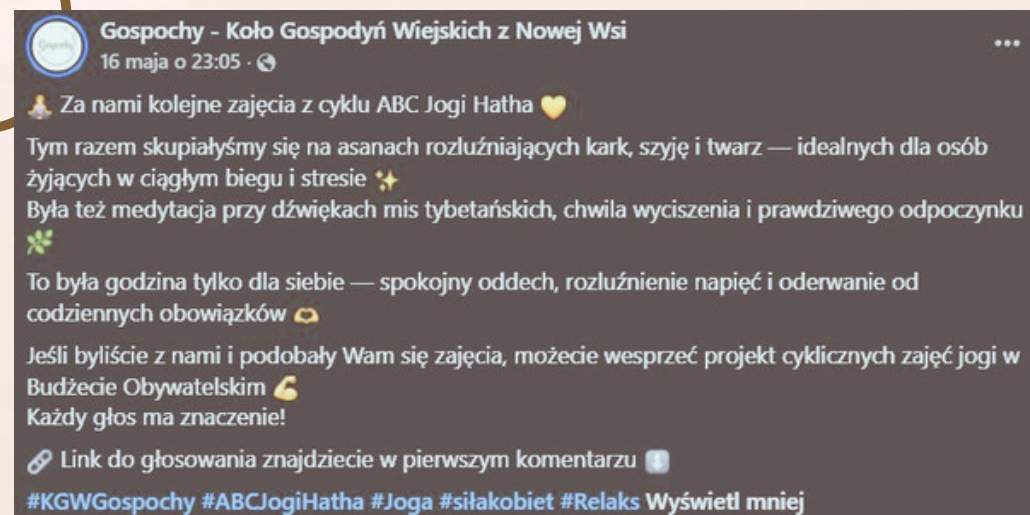
2000 PLN



Relacje z zajęć

na facebooku KGW

W dokumentacji zadania przedstawiono zrzuty ekranu z profilu Facebook Koła Gospodyń Wiejskich „Gospochy”, zawierające relacje filmowe i fotograficzne z przeprowadzonych warsztatów. Materiały te potwierdzają realizację zajęć, zaangażowanie uczestników oraz promocję projektu wśród lokalnej społeczności.

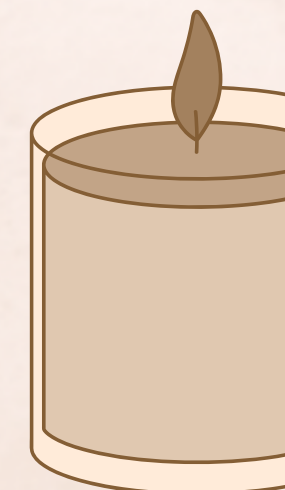
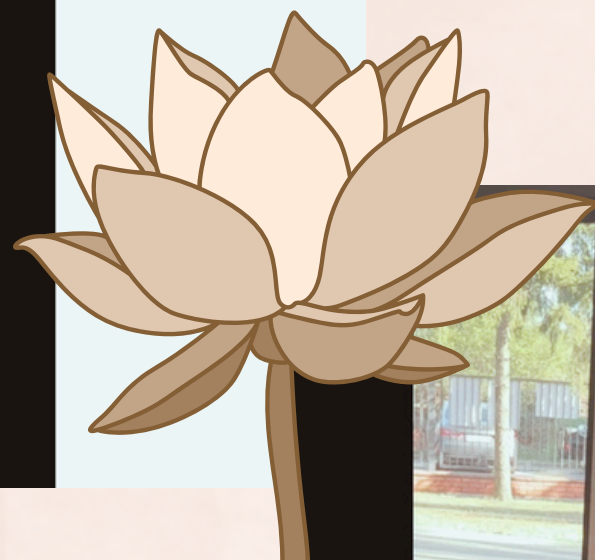
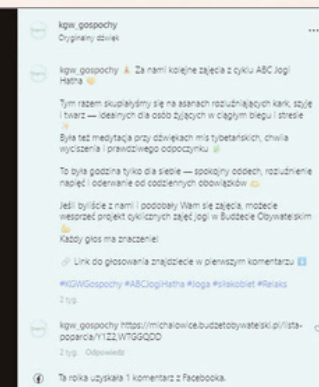




Relacje z zajęć

na instagramie KGW

W dokumentacji zadania przedstawiono zrzuty ekranu z profilu Instagram Koła Gospodyń Wiejskich „Gospochy”, zawierające relacje filmowe z przeprowadzonych warsztatów.





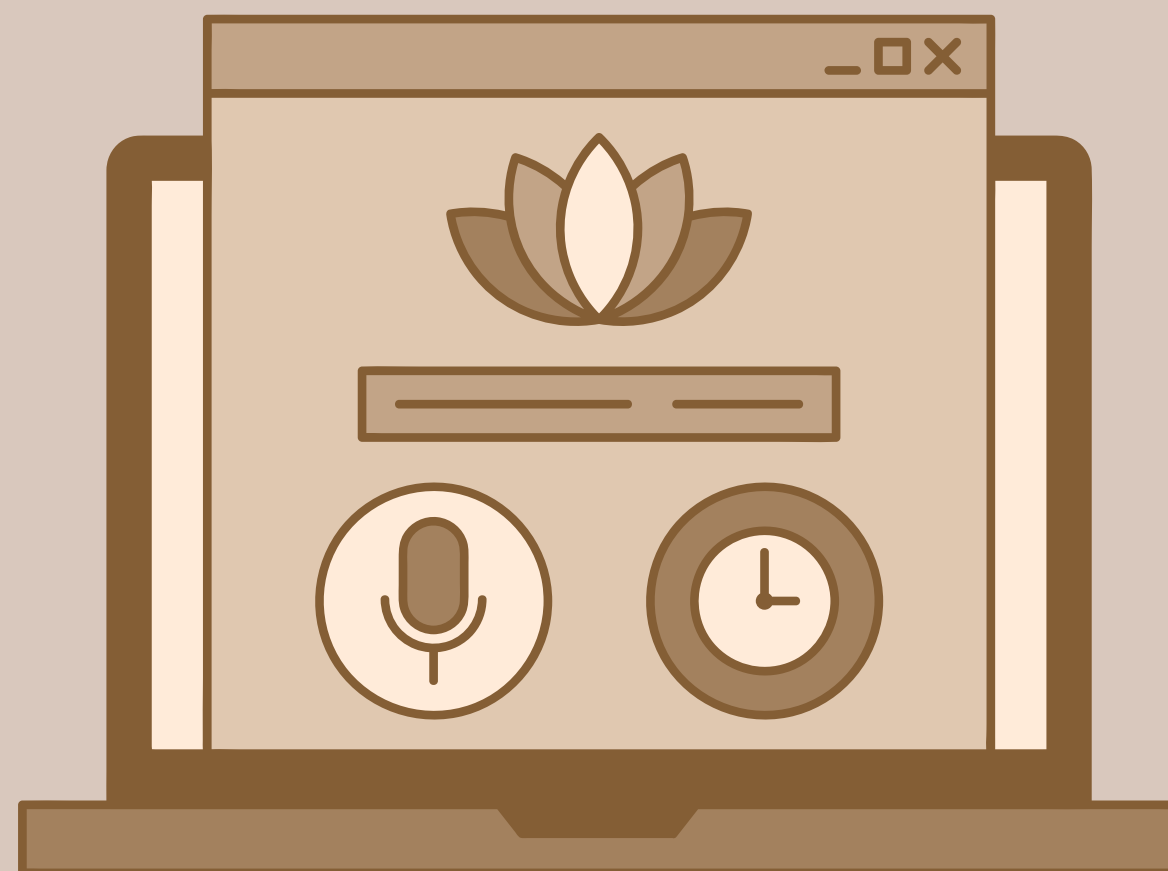
Ilość uczestników
pierwszego warsztatu
13 osob



Ilość uczestników
pierwszego warsztatu
13 osob



Koło Gospodyń Wiejskich Gospochy w Nowej Wsi



Projekt przyczynił się do popularyzacji aktywności fizycznej, zdrowego stylu życia oraz stworzenia mieszkańcom przestrzeni do regularnego ruchu i regeneracji.

 facebook.com/GospochyKGWNW



Dofinansowane
z budżetu Gminy Michałowice
w ramach dotacji dla organizacji
pozarządowych