

ZDRAVOTNÍ KURZY

PILATES

Pilates je formou cvičení podobnou bojovým uměním či tanci. V Pilates je třeba zdokonalovat se pravidelnými tréninky. Cílem je propojení a vědomá souhra těla a mysli. Cvičení rozvíjí koordinaci, sílu, rovnováhu, flexibilitu a dýchání. Zachovává přirozenou hybnost kloubů, vyrovnává skoliotické držení těla, zlepšuje hybnost a pružnost páteře, zlepšuje průtok energie tělem, ovlivňuje peristaltiku, trávení, ovlivňuje vnitřní prostředí těla - orgány a vnitřní procesy. Díky Pilates si lze vyvinout lepší cit pro své tělo. Propracovává zádové, břišní a hýžděové svalstvo. Metoda Pilates vytváří podpurný systém pomocí pozvolného vypracování jednotlivých svalových skupin s cílem dosažení harmonického celku.

lektor: **Barbora Valuchová**

Instruktorka pohybové metody Pilates Level 1 a 2, úroveň Mat 1-3 a Ron Fletcher Towelwork, pod vedením Renaty Sabongui., Instruktor Powerjógy pod vedením Václava Krejčíka, absolvovala školení Port d Bras u jeho zakladatele a španělského fitness trenér Julio Dieguez Papiho i školení Port de Bras Basic u Ivy Mojžíšové.

DYNAMICKÁ JÓGA S RELAXACÍ

Dynamická forma jógy je určenou pro širokou veřejnost. Je zaměřena na harmonii těla i mysli. Využívá jógových pozic jak k protažení, tak k posílení celého těla. Opět je zde uplatňován individuální přístup. Mohou ji navštěvovat začátečníci i mírně pokročilí. Buď jen k protažení, nebo i k dokonalému zpevnění těla, záleží na přístupu cvičících. Nemůže ublížit. Zklidní a pozitivně působí proti bolestem zad a zažívacím potížím. Je ideální pro maminky po dětech, ale i pro všechny včetně těch na prahu důchodu. Lekce je doplněna relaxací.

lektor: **Dita Fuchsová**

Je projektovou manažerkou, pracuje zejména s médii. Tělo zhuntované prací ve stresu a u počítače si dává do pořádku powerjógy. Absolvovala Body Mind Spirit Academy Václava Krejčíka v roce 2011. Má chuť přesvědčit vás, že powerjóga a rozumné cvičení s pomůckami může být i vašim pramenem energie, cestou k hezké postavě i zdrojem pohody.

HATHA JÓGA

Hathajógu mohou cvičit muži i ženy každého věku. Hodina je vhodná pro začátečníky i pro pokročilé. Pomocí seriálu ásan se Vaše tělo plně aktivuje a přitom obnoví a relaxuje. Program cvičení jógy má za cíl udržení harmonie. Cvičení pomáhají neutralizovat problémy vyvolané napětím a stresem, relaxují, ovlivňují normalizaci tělesné váhy, odstraňují tukové vrstvy, zlepšují odstraňování toxinů, krevní oběh a správné držení těla. Cvičení podněcují osobní i profesionální rozvoj, posilují soustředění a sebekontrolu, která je podstatná pro dobré vykonávání každodenních povinností.

lektor: **Jolana Kamarýtová (Soukupová)**

Aktivně se věnuje józe od roku 2008, kdy začala cvičit program „Similiris“ v SKC v Ondřejově s lektorkou Mgr. Brankicou Šurlan, Ph.D. Pro hlubší poznání a získání certifikátu

instruktora studovala jógu v Mezinárodní akademii pro studium instruktorů jógy v Bělehradě pod vedením učitele jógy, profesora Dr. Predraga Nikiće. Její motto je: „Jóga mi pomohla uklidnit myšlenky, uspořádat život, zmobilizovat a milovat své tělo. Miluji hatha jógu, neumím si představit, že bych se s ní v životě minula.“

POHYBEM KE ZDRAVÍ (I DO KONDICE)

Už název kurzu nabízí, že se jedná o kondiční cvičení, sice ve volnějším tempu, ale zdravotně účinné. Pomocí cviků ze zdravotní i kondiční gymnastiky a jógy protáhnete zkrácené svalové skupiny a posílíte ochablé. Vše při příjemné hudbě.

lektor: **Zdena Ambrožová**

Kurzy zaměřené na zdravotní cvičení vede od zahájení provozu SKC v roce 2006. Navázala na praktické zkušenosti z předešlých tělovýchovných aktivit. Co jí přináší vedení zdravotního cvičení s osobami středního až seniorského věku? Především potěšení seznamovat své kolegyně se cvičením, které přispívá k udržení svalového tonu a k zachování pohyblivosti kloubů a tím i k zlepšení kvality života. Zároveň jí vyhovuje příjemná atmosféra během cvičení, které většinou končíme relaxací. Na uvolněných cvičenkách pozoruje jejich spokojenost. Usuzuje, že jim cvičení prospívá. Rovněž jí dělá radost i občasné jejich sdělení, že „záda mě už nebolí“.

JÓGA PRO DĚTI

Každá naše lekce s dětmi 5 – 9 let, má vždy své téma; může to být příběh, pohádka nebo jakékoliv téma z oblasti přírody, společenského života, atd. Vše probíhá formou hry, která se straní soutěživosti a naopak klade důraz na spolupráci a vzájemný respekt. Pro mne velmi rezonujícím aspektem je kreativita a fantazie, děti tedy dostávají často prostor pro vlastní "tvoření" na dané téma. Svě místo v lekcích také mají relaxace a osvojování si správného dechu. Dalším povoláním Kamily Mořkové je hudba. Jóga a hudba se dokonale prolínají a doplňují, hudební prvky tedy v našich lekcích také mají své pevné místo.

lektor: **Kamila Mořková**

JÓGA MIX

Zkušená lektorka Olga Šípková prošla mnoha specializovanými kurzy na různé formy jógy a ve svých hodinách je citlivě uplatňuje tak, aby bylo v pohodě tělo i duše.

lektor: **Olga Studničková Šípková**

ČCHI-KUNG

je tradiční čínské cvičení pro vitalitu a dlouhověkost, odstraňuje stres a únavu, posiluje tělo i ducha a přináší radost a klid. Je vhodný pro všechny bez ohledu na věk a kondici. Jedná se o sestavu pomalých cviků. Průběh lekce: krátká relaxace/meditace, kloubová rozcvička, strečink, automasáž, sestava cviků nazvaná 8 kusů brokátů, relaxace v lehu.

lektor: **Renata Procházková**, akreditovaná lektorka