# Joga a kształtowanie ciała

**Warszawa, dn. 22 maja 2010 r.**

Wiele osób bardzo by chciało ćwiczyć jogę, ale z różnych powodów ciągle ten moment odwlekają. Jedni czują się za młodzi, inni za starzy, jedni są za chudzi, inni za grubi. Czekają, aż schudną, przytyją, rzucą palenie lub zacznie się nowy sezon. Czas mija i nic się nie dzieje. **Zacznij już teraz, już dziś!**

Na warsztat zapraszamy także **tych, którzy już ćwiczą**, ale chcieliby dowiedzieć się nieco więcej.

Oprócz **gibkości, siły i ogólnej sprawności joga pozwala odnaleźć głębszy sens pracy z ciałem.** Może stanowić początek przemiany całego organizmu, a dalej jakości życia. Początek to pierwsza asana. Joga wykracza poza wszelkie ramy i schematy. To coś więcej niż hobby, pasja, czy styl bycia. **Joga to sposób na życie.**

## Teresa Blizińska o sobie:

Z wykształcenia **jestem muzykiem** z dyplomem Warszawskiej Akademii Muzycznej na wydziale Wychowania Muzycznego. Po kilkunastu latach uprawiania swojego zawodu zmieniłam "ścieżkę zawodową" na **jogę**. Zaczęło się **16 lat temu** od praktyki w jedynej wówczas w Warszawie szkole, następnie na wielu sesjach i warsztatach u wybitnych nauczycieli, w końcu na kursie nauczycielskim prowadzonym przez Polskie Stowarzyszenie jogi Iyengara. Wciąż - co jest oczywiste i nieodzowne - prowadzę własna praktykę, która w tej chwili nieco odbiega od pierwowzoru.

**Spotkanie jogi** było wynikiem moich wieloletnich instynktownych poszukiwań. Teraz każdego dnia mam kontakt z jogą i cały czas odkrywam w niej coś więcej. **Co daje mi joga?** W aspekcie fizycznym sprawność i lekkość ciała. W aspekcie psychicznym praktyka daje mi dystans do siebie, pogodę ducha i zgodę na to, co niosą ze sobą lata. **Uczenie** natomiast jest moim wyrazem miłości do ludzi. To coś, co chcę z siebie dać innym.

## Program warsztatu:

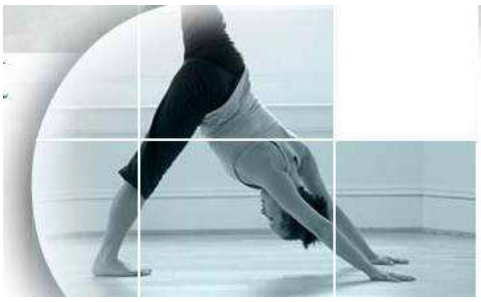
16:00 – 16:15 wykład wprowadzający

16:15 – 17:30 I sesja asan

17:30 – 17:45 przerwa na herbatę i rozmowę

17:45 – 19:00 II sesja asan

**Honorarium: 65 zł od osoby.** Liczba miejsc ograniczona. Gwarancją miejsca jest wpłata 3 dni po zgłoszeniu **zaliczki w wysokości 30 zł** bezpośrednio lub na konto Organizatora: BPH 50-10600076-0000304001600073.



**Serdecznie zapraszamy!**

**Informacje i zapisy:**
tel. **+48 784 554 335**
e-mail: **kontakt@jogaitaniec.pl**