

KORČULA YOGA WEEK

(02.01. – 08.01. 2012)

KORKYRA FIT CENTAR u suradnji s NINOM ŠESTANOVIĆ (200 Yoga TT) organizira prvi „KORČULA YOGA WEEK“ u našem gradu u trajanju od 02.01 do 08.01.2012!

Mjesto održavanja: aerobic/pilates dvorana u hotelu Park (ex disco)!

Vrijeme održavanja: 02.01. - 08.01. od 17:00 - 18:30!

Voditelj programa: Nina Šestanović (200 Yoga TT)

Kontakt: 091 89 71 261 (Nina)

O YOGI

Joga nije nikakva ekstravagantna disciplina, nikakvo dubiozno iscjeliteljstvo niti alternativa. Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) službeno je priznaje kao jedan od znanstveno verificiranih zdravstvenih i terapijskih sustava.

Već prvi susret s jogom završava osjećajem ugodne opuštenosti cijelog tijela i divnim stanjem smirenog duha

Prvi učinak je **iznimno gipko i elastično tijelo**, što nema samo estetsku nego izrazitu zdravstvenu vrijednost, osobito ako je posrijedi elastičnost kralježnice, njezina pokretljivost i aktiviranje svih mišića koji je drže u optimalnom prirodnom položaju.

Otpornost prema bolestima i zarazama drugi je bitan aspekt joge, jer ona jača imunološki sustav i sve obrambene snage tijela. Redoviti sljedbenici joge primjećuju da ih neusporedivo rjeđe pogađaju kojekakve prehlade, gripa, viroze i sl.

Jogom postižete i **poboljšanje svih aspekata probave**. Prema nekim statistikama, uz bolove u kralježnici, nesanicu i nervozu, probavne smetnje su četvrta najveća grupa tegoba na koje se žali prosječna zaposlena žena. Posebno kad su postrijedi opstipacija i "lijena crijeva".

Joga je izvanredno učinkovit i potpuno **prirodan način gubljenja suvišnih kilograma**. Bez nepotrebnih dijeta, bez prisile i gladovanja! Iako se vježbe izvode bez gubitka velike količine tekućine i bez znatnog "energetskog trošenja", vremenom nastupa sustavni gubitak težine. Prije svega zbog izrazitog djelovanja koje jogijske vježbe imaju na štitnjaču i kompletan metabolizam, te pravilnu probavu i redukciju masnih naslaga.

Prestanak bolova u leđima, vratu i kralježnici - Joga je jedan od najučinkovitijih sustava uklanjanja tih bolova. Prije svega zato što se temelji na vježbama koje kralježnicu i njezine duboke posturalne

mišiće održavaju u savršenoj funkciji. Nadalje, jogom se idealno opuštaju mišići i time se automatski uklanja prevelika napetost koja uzrokuje bolove.

Antistresno djelovanje i povećanje vitalne energije - Poznate su smirujuće meditativne strane joge, kao i niz specifičnih smirujućih tehnika dubokog disanja (pranayama). Uz to, već i sami položaji u jogi (asane) djeluju smirujuće i opuštajuće.

U 7 DANA PROĆI ĆEMO:

1. **Yoga disanje (pranayama)**
2. **Centriranje tijela, opustanje**
3. **Surya Namaskar A i B(Pozdrave Suncu)**
4. **Asana (polozaje u jogi)**
5. **Power Yoga sat**
6. **Vinyasa Flow sat**
7. **Restorative**