

JÓGA KIHÍVÁS PROGRAM KIÍRÁS

1. Kihívás

Aki mind a 3 programon részt vesz, SzegedSport ajándécsomagot kap és ezen felül részt vesz egy sorsoláson, ahol egy fő az alábbi ajándécsomagot nyerheti meg:

Sorsolásra kerülő ajándécsomag:

- Városi Konditerem - Everfit Sport Lifestyle Center 6 alkalmas csoportos edzés bérlet
- Yogazone 5 alkalmas jogabérlet
- 20 000 Ft értékű Biocity ajándécsomag

2. Regisztráció

Kérjük, hogy a portal.szegedsport.hu oldalon regisztrálj az eseményekre, ugyanis a férőhelyek száma korlátozott. A helyszíni jelentkezést nem tudjuk garantálni.

A részvételi díj tartalmazza:

- a programon való részvétel
- frissítés: víz, müzli
- a helyszínen szolgáló létesítmények használata egyszeri alkalommal, 2022. augusztus 31-ig (abba a létesítménybe jogosító, amely helyszín óráján részt veszel)
 1. Tiszavirág Sportuszoda uszodahasználat (wellness használatot nem tartalmazza!)
 2. Anna Fürdő
 3. Városi Sportuszoda uszodahasználat

3. Érkezés

Az óra megkezdése előtt minimum 10 perccel érkezz meg, hogy a regisztráció, a helyed elfoglalása és a „megérkezés” zökkenőmentes és nyugodt legyen.

Óra elején jelezd az oktatónak, ha valamilyen sérülésed, vagy betegséged van.

4. Öltözet, kiegészítők

Laza, kényelmes sportruházatban gyere, ami hosszú vagy $\frac{3}{4}$ -es nadrág és póló vagy trikó!

Mezítláb, vagy jógázáshoz kialakított, speciális jógazoknikban gyakorolj!

Kérjük, ha van saját matracod, hozd magaddal! A helyszínen csak korlátozott számban tudunk biztosítani.

Nyaklánc, karkötő, gyűrű viselése nem ajánlott.

5. Ruhatár, öltöző, tusolási lehetőség, mosdó

Lehetőség van őrzött ruhatárban tárolni a dolgaidat, azonban az értékekért felelősséget nem vállalunk! (Tiszavirág Sportuszoda)

A lakossági öltözőkben átöltözési és tusolási lehetőséget biztosítunk, illetve az Anna Fürdőben és a Városi Sportuszodában (Városi Sportcsarnok) zárható szekrényedhez kulcsot kapsz.

Mosdó és tusolás minden helyszínen biztosított.

6. Óratípusok

• Tiszavirág – Soft Flow – június 1., 19:00-20:30

Könnyed, teljes testet átmozgató áramlás változatos sorozatokkal és nyújtásokkal, melynek ritmusát a nyugodt légzés adja. A lágy mozgás, egymáshoz kapcsolt ászanak és összehangolt légzés fejleszti erőnket, kitartásunkat és segít elengedni a pörgős hétköznapiakat. Növeli az állóképességet, erősíti az izmokat, javítja a keringést és fejleszti a koncentrációt.

Tökéletes lezárása a napnak, a csodás naplemente árnyékában.

Dinamikusabb joga irányzat.

Kezdő és haladó gyakorlók számára is befogadható.

Óra hossza: 90 perc

Oktató: Bubori Kitti és Szél Bori

• Anna Fürdő udvar – Gerincjóga, július 22., 17:30-19:00

A hatha jóga testtartásaiból kiinduló Gerincjóga olyan modern mozgásterápia, melynek célja a fizikai test és az idegrendszer egészségének helyreállítása biztonságos, az anatómiai alapmozgásokra épülő gyakorlatsorokkal.

A Gerincjóga elsődleges célja a megelőzés, a helyes testtartás kialakítása és a teljes test átmozgatása. Bárki számára könnyen végezhető, elsajátítható segítségével örömteli a fejlődés.

Mire számíthatsz?

Könnyed átmozgatás, puha áramlás, kellemes zene és az óra végén egy jól megérdemelt relaxáció.

Kezdőknek és haladóknak is ajánlott.

Óra hossza: 90 perc

Oktató: Bubori Kitti és Szél Bori

- **Városi Sportuszoda napozóterasz – Gyertyafényes jóga, augusztus 17.
20:00-21:30**

Meghitt fényekben, illatokban gazdag jóga és meditáció a szabadban, szelíd zenével, egymásba áramló, nyújtó és lazító ászanákkal. A 60 perc alatt kiemelt szerepet kapnak a légzőgyakorlatok és a légzés, ami az egyik legtermészetesebb módja a stressz levezetésének. Ez az óra a lecsendesedésről fog szólni, a belső béke, a lelki egyensúly megtalálásáról. A könnyed csavarások, nyújtások és a harmonikus jóga ászanák ugyanis nemcsak a testünkre, hanem a lelkünkre is jó hatással vannak.

Óra hossza: 90 perc

Oktató: Barta Emese

Kezdőknek és haladóknak is ajánlott.

7. Frissítés

Nem szükséges magaddal hozni semmit, ugyanis mi gondoskodunk a frissítésedről, az viszont fontos, hogy közvetlenül óra előtt és alatt nem javasoljuk ezek elfogyasztását!

Amit kapsz:

- 0,5 l-es ásványvíz
- müzli

8. Étel/ital fogyasztás

Javasolt 1-2 dl vizet inni, legalább fél órával a gyakorlás előtt. Ha esti órára mész, akkor törekedj arra, hogy a nap folyamán legalább 2 liter folyadékot fogyassz.

Ha esti órán veszel részt, 2-2,5 órával a jóga foglalkozás előtt még ehetsz pár könnyű falatot, de ne az legyen a főétkezésed.

Utána sok folyadék és könnyű vacsora javasolt.

Szőlőcukor lesz, ha szükséges, szólj a szervezőknek és viszik neked!

9. Higiénia

A jógaórákon egészségügyi okokból ajánlott a matrac leterítése saját törölközővel (abban az esetben, ha nem saját matracot hozol) frissítése fertőtlenítővel.

Kérünk, hogy a kijelölt eszközökkel fertőtlenítsd a matracot!

A fertőtlenítőszerket és kendőket a szervezők biztosítják.

Namaste

SzegedSport X Yogazone