

## **Mądrze Medytujące - warsztaty jogi**



### **Data wydarzenia**

sob., 02/09/2023 - 14:00 - ndz., 03/09/2023 - 13:00

### **Kategoria**

Wydarzenia miejskie

### **Miejsce wydarzenia**

Muzeum i Ośrodek Kultury Białoruskiej, ul. 3 Maja 42, 17-200 Hajnówka

### **Link do strony organizatora**

<https://www.facebook.com/events/674032187972088?ref=newsfeed>

W najbliższą sobotę ruszają pierwsze z zaplanowanych 6 tematycznych warsztatów, których celem jest wzmacnianie naszego potencjału.

Data: 2-3 września 2023 (sobota-niedziela); sobota: w godz. 14-19; niedziela: w godz. 8.00-13.00;

Lokalizacja: Hajnówka, Muzeum i Ośrodek Kultury Białoruskiej;

Zajęcia będą dostosowane do każdego uczestnika, zarówno stawiającego pierwsze kroki na macie, jak i osób już praktykujących jogę, nie musisz być mieszkanką Hajnówki, wystarczy że mieszkasz w regionie cudownej Puszczy Białowieskiej;

Udział w warsztatach jest BEZPŁATNY, wstęp wolny, więc nie przegap okazji!

Więcej:

Pierwszy warsztat jest spotkaniem ze sztuką jogi, która ćwiczyć będziemy w przyjaznym i spokojnym otoczeniu.

Znajdź wewnętrzną harmonię: wewnętrzna podróż w poszukiwaniu uważności, kreatywności potrzebna jest każdemu z nas.

Odkryj spokój: poćwicz z nami sposoby na wyciszenie się,

Posłuchaj swojego ciała: poznaj nowy styl jogi, który doda Ci energii.

Pielęgnuj uważność: naucz się być obecnym w każdej chwili i wykorzystaj moc uważności. Dzięki medytacji z trenerem, ćwiczeniom oddechowym

Zadbaj o harmonię: nasze warsztaty to nie tylko pozycje jogi; chodzi o całościowe samopoczucie, nauczenie się, jak zostać skupionym pośród życiowych wyzwań.

Prowadzącym spotkanie będzie mega doświadczony trener - Maciej Soja z Berlina. Soja od 8 lat praktykuje jogę metodą B.K.S Iyangara oraz Buddyzm Zen Rinzai; od 4 lat doszkała się w uczeniu innych jogi u mistrzów tej metody w Polsce.

Równolegle z jogą praktykuje medytację zen, której elementy stara się wplatać w zajęcia jogi.

Ukończył kilka kursów tajskiego masażu i chętnie wykorzysta tę metodę do Wami by urozmaicić sesję relaksową na koniec zajęć.

Dla niego joga jest:

- uważną pracą z ciałem i oddechem, które subtelnie wpływają na umysł,

- praca na rzecz połączenia siebie w harmonii i spokoju;

Podczas, w warsztatów popraktujemy koncentrację i uważność skupiając się najpierw na oddechu,

później wykonujemy sesję asan dostosowaną dla każdego ciała. Asany to pozycje jogi, które w metodzie B.K.S Iyangara wykonuje się w zgodzie z swoimi ograniczeniami by je poznać i pracować

subtelnie nad ich przekraczaniem. Końcowa część warsztatu będzie relaksem dla ciała i umysłu,

połączonym z elementami masażu oraz głębokiego relaksu. Medytacja skierowana na uważną obserwację oddechu oraz przyrody, będzie pomocna w procesie połączenia siebie z ciałem w relaksie i regeneracji układu nerwowego.

Zadanie pt. „Siła różnorodności - wzmocnienie kompetencji kobiet Hajnówki realizowane jest w ramach projektu pn. "Hajnówka OdNowa – Zielona Transformacja" finansowanego ze środków Mechanizmu Finansowego Europejskiego Obszaru Gospodarczego 2014 – 2021 oraz budżetu państwa.

---

**Source URL:** <https://hajnowka.pl/wydarzenie/4173-madrze-medytujace-warsztaty-jogi>