

Γιόγκα

*Αγαπημένα μου παιδιά,
Ελπίζω να είστε καλά, υγιή και δυνατά!!!
Μύρισε καλοκαίρι αυτές τις ημέρες!!!*



*Θυμόμαστε να ενυδατώνουμε σωστά τον οργανισμό μας, πίνοντας πολύ νερό,
να συνεχίσουμε να κάνουμε μια ισορροπημένη διατροφή περιλαμβάνοντας φρούτα
μέσα στη μέρα μας,
και να φοράμε βαμβακερά ρούχα φορώντας το καπέλο μας όταν βγαίνουμε έξω!*

Είμαστε έτοιμοι να κάνουμε γιόγκα σήμερα;

*Δε σας κρύβω ότι είναι από τα αγαπημένα μου είδη γυμναστικής
και τη συμπεριλαμβάνω κάθε εβδομάδα στο πρόγραμμα της γυμναστικής μου!*

Σας στέλνω ένα υπέροχο βίντεο με τη δασκάλα της Yoga, Αριάδνη Οικονομίδη. Είναι ένα 10λεπτο πολύ εύκολο πρόγραμμα που μπορούν να το κάνουν όλοι!!!

Υπενθυμίζουμε ότι:

- ✓ Η σωματική άσκηση επιτρέπεται, αφού περάσουν **3 ώρες από το γεύμα** μας
- ✓ Φοράμε άνετα αθλητικά ρούχα και παπούτσια, με ένα στρωματάκι και λίγο χώρο γύρω μας
- ✓ Πίνουμε νερό μετά την άσκηση

Πατήστε τον παρακάτω σύνδεσμο να δείτε το βίντεο!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=SwD3tofvipU&feature=share&fbclid=IwAR0UnyXp0MBzPxSjcA3fR5KlZ1EwOJ3wY9oDooFfCJtyVUja46bukGerovE>



➤ Διαβάστε στην επόμενη σελίδα τον σκοπό και τα οφέλη της Γιόγκα

Ποιος είναι ο σκοπός της Γιόγκα;

Η πρακτική της γιόγκα έχει σκοπό την προσέγγιση όλων των στοιχείων της αληθινής μας φύσης –σώμα, μυαλό και πνεύμα- για την επίτευξη εσωτερικής αρμονίας

Ποια είναι τα βασικά οφέλη της Γιόγκα για τα παιδιά;

- ✓ Οι ασκήσεις αναπνοής και οι στάσεις της γιόγκα, βοηθούν τα παιδιά να αντιδρούν με θετικό τρόπο και να διαχειρίζονται καταστάσεις
- ✓ Αυξάνει την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή τους
- ✓ Ενισχύει τη φυσική ευελιξία
- ✓ Επαναπροσδιορίζει την ισορροπία και τον προσανατολισμό
- ✓ Βελτιώνει τη δύναμη και τη σωστή στάση του σώματος
- ✓ Ενισχύει την εστίαση και τη συγκέντρωση
- ✓ Μειώνει το άγχος
- ✓ Αυξάνει την ευεξία και την ηρεμία
- ✓ Ενδυναμώνει τη σύνδεση του Νου και σώματος

Να προσέχετε τον εαυτό σας και να γυμνάζεστε!!!

