

ZAJĘCIA Z JOGI

Zajęcia jogi prowadzone są w ramach lekcji wychowania fizycznego oraz zajęć dodatkowych, które odbywają się raz w tygodniu. W spotkaniach dodatkowych biorą udział uczniowie z wadami postawy oraz wychowankowie, którzy chcą zadbać o lepszą sprawność fizyczną i dobre samopoczucie. Ćwiczenia odbywają się w sali z lustrami, które umożliwiają dokonanie samooceny i samokontroli. Integralną częścią zajęć jest praca z oddechem. Prowadząca zajęcia posiada tytuł instruktora zajęć psychofizycznych.





