

Zdrowy Kręgosłup w Urban Lab



Spotkania / Warsztaty

20.10.2026

16:15

Wstęp wolny (zapisy)

Zapraszamy na cykl ośmiu bezpłatnych zajęć, których celem jest nie tylko łagodzenie skutków siedzącego trybu życia, lecz przede wszystkim profilaktyka oraz budowanie świadomości własnego ciała. Podczas zajęć uczestnicy poznają proste ćwiczenia zwiększające ruchomość kręgosłupa, obręczy barkowej i bioder, a także wzmacniające mięśnie odpowiedzialne za stabilizację tułowia.

W trakcie każdego spotkania będziemy zajmować się następującymi zagadnieniami:

- świadomością postawy i rozpoznawaniem napięć,
- przeciążeniami wynikającymi z korzystania z telefonu i komputera,
- mobilnością kręgosłupa piersiowego i swobodnemu oddechowi,
- profilaktyką dolegliwości odcinka lędźwiowego,
- sprawnością bioder i ich znaczeniem dla zdrowego kręgosłupa,
- wzmacnianiem mięśni brzucha, pleców i obręczy biodrowej,
- równowagą, koordynacją i funkcjonalnymi wzorcami ruchu,
- wypracowaniem krótkiego programu profilaktycznego do wykonywania w domu.

Kto będzie prowadził zajęcia?

Dorota Różycka - nauczycielka jogi, terapeutka jogi hormonalnej, właścicielka Szkoły Jogi Ekam. Jej podejście wyróżnia się holistycznym spojrzeniem na zdrowie ciała i umysłu, poprzez jogę dąży do osiągnięcia harmonii wewnętrznej i dobrostanu fizycznego.

Obowiązują zapisy telefoniczne pod numerem: 665 061 390

Tagi

urban lab