

Na zaproszenie szkolnego koordynatora prozdrowotnego przybyła do szkoły p. Joanna Sznajder – instruktor Jogi. Poprowadziła ona niecodzienną lekcję wychowania fizycznego w klasach 2b, 3b oraz 2Tb.

Efekt Jogi na poziomie fizycznym - ciało staje się sprawniejsze, bardziej elastyczne, a jednocześnie mocniejsze. Wyrabia się koordynacja, stabilność i równowaga ciała. Znika wiele dokuczających nam bólów spowodowanych stylem życia np. bóle kręgosłupa związane z siedzącym trybem życia czy bóle głowy związane z chronicznym napięciem w ciele.









