



NABÍDKA PROGRAMŮ
Univerzity třetího věku při Univerzitě Palackého
Akademický rok 2022/2023

SPECIALIZOVANÝ KURZ U3V

Letní semestr

Letní škola jógy

Garant programu: Mgr. Lucie Komínková

Cena 1400,- Kč za 10 lekcí

Letní škola jógy je již tradiční letní prázdninovou aktivitou Univerzity třetího věku. V roce 2023 proběhne již pátý ročník. Cvičení probíhá venku na parkánových zahradách UPOL. Během deseti lekcí soustředěných do čtyřech týdnů účastníci budou moci vyzkoušet fyzické i psychické účinky jógového cvičení. Součástí lekcí je příjemné protažení a posílení celého těla – svalů, vazů, kloubů, celkové uvolnění a regenerace. Účastníci se naučí, kromě jógových pozic a sestav, také různé dechové, koncentrační a vizualizační techniky.

Změna nabídky programů U3V vyhrazena.