

GŁOWA DO GÓRY!

DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

 21.10.2022

STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU



10.00-11.00

BODY & MIND

Zajęcia fitness cechują się skupieniem na spokoju wewnętrznym, oddechu i równowadze. Dedykujemy je szczególnie osobom przepracowanym, zestresowanym czy przemęczonym, które chcą działać prozdrowotnie. Dzięki udziałowi w tych zajęciach wyciszysz się i zregenerujesz, a także zwiększysz zakres ruchu i świadomość swojego ciała.

SALA 2S1
MGR NINA HORACZYŃSKA

LIMIT MIEJSC: 30

11.00-12.00

TERAPIA WATSU® W WODZIE

To jedna z najnowocześniejszych i zarazem najbardziej zaawansowana forma pracy z ciałem człowieka, pozwala trenerowi na zniesienie dolegliwości uczestnika w obrębie układu ruchu, a także na dotarcie do jego strefy psychicznej, pomaga w relaksacji i rozluźnieniu ciała. Wyjątkowość Watsu® polega na tym, że sesja odbywa się w ciepłej wodzie o temperaturze 34-35°C, co bezpośrednio wpływa na głęboką relaksację, a także na zmniejszenie napięcia mięśniowego i proces regeneracyjny.

PŁYWAŁNIA UNIWERSYTECKA
MGR VIOLETA PRUSIŃSKA | MGR JULIA JÓŹWIAK

LIMIT MIEJSC: 30

12.00-13.00

ROWEROWY RESET

Trening na rowerze to również świetne ćwiczenie dla mózgu. Doniesienia naukowców są naprawdę zaskakujące. Jazda na rowerze poprawia integralność oraz spójność istoty białej w mózgu. Co to oznacza w praktyce? Mózg człowieka składa się z dwóch rodzajów tkanek: istoty szarej i białej. Istota biała to centrum komunikacji, ponieważ odpowiada za połączenia z istotą szarą. Badacze z Holandii wykazali, że pod wpływem regularnego jeżdżenia na rowerze, impulsy pomiędzy komórkami układu nerwowego przebiegają szybciej, czego skutkiem jest lepsza praca mózgu, zdolność do szybkiego podejmowania decyzji, poprawa pamięci i ulepszenie procesów uczenia się. Spróbuj sam!

SALA DO SPINNINGU
MGR MICHAŁ SZYMAŃSKI

LIMIT MIEJSC: 20

13.00-14.00

TRENING SIŁOWY A PSYCHIKA

Są ludzie, którym do szczęścia wystarczy spacer, są i tacy, którzy dostają swoją dawkę endorfin po domowym treningu. Ale Tobie to nie wystarczy. Musisz z siebie wycisnąć siódme poty, przekraczać kolejne granice i sprawdzać się na każdym kroku. Potrzebujesz tej adrenaliny, która towarzyszy treningom z maksymalnym obciążeniem czy zawodom sportowym. Oczywiście nie zawsze Ci się udaje, czasem próby kończą się niepowodzeniem, ale koniec końców wiesz, że jesteś silny, że kiedy ciężko pracujesz, to osiągasz sukces i przekraczasz stawiane sobie poprzeczki. Masz wrażenie, że siła na treningu przekłada się na siłę psychiczną? Jeżeli mowa o Tobie, to ten blok zajęć jest dla Ciebie!

SIŁOWNIA
DR MICHAŁ MARCINIĄK

LIMIT MIEJSC: 20

14.00-15.00

SZTAFETA 4 X 100 % PO ZDROWIE PSYCHICZNE

Dla wielu osób bieganie to coś więcej niż wysiłek fizyczny. Z czasem przeradza się w pasję i może zmieniać naszą osobowość i sposób patrzenia na świat. Weź udział w sztafecie po zdrowie psychiczne i przekonaj się, że sport z przyjaciółmi to najlepsza motywacja do działania.

STADION
MGR KATARZYNA MAGDZIAK | MGR KAROLINA NADOLSKA | MGR ŁUKASZ NOWAK

BEZ LIMITU MIEJSC

17.00-18.00

JOGA DLA PRACOWNIKÓW UAM

Kondycja fizyczna jest bezpośrednio związana z naszym stanem psychicznym. Podczas praktyki zanurzamy się w sobie, zwracamy uwagę na siebie i poznajemy nasze pragnienia, bóle, radości. Poznajemy siebie, uczymy się akceptować siebie. Jest to szczególnie ważne dla osób, które doświadczyły jakiegokolwiek traumy psychicznej. Praktyka jogi pozwala znacząco zwiększyć efektywność pracy w celu osiągnięcia wewnętrznej równowagi.

SALA 2S1
MGR VIOLETA PRUSIŃSKA

LIMIT MIEJSC: 25



UNIWERSYTET
IM. ADAMA MICKIEWICZA
W POZNANIU



STUDIUM
WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO
I SPORTU UAM