

Drugi Dzień Zdrowia Psychicznego na UAM (25.10.2023) – Studium Wychowania Fizycznego i Sportu UAM (Zagajnikowa 9)

Godz.	Prowadzący	Tytuł zajęć	Abstrakt
10:00	Joanna Purat	Wdech - wydech, ukojenie....	<p>Oddech to pierwsza...i ostatnia rzecz jaką robimy w życiu... ,ale czy robimy to prawidłowo?</p> <p>Jaki rodzaj oddechu nas ukoi, wyciszy i spowoduje spokojny i zdrowy sen?</p> <p>Zapraszamy na warsztat z trenerem oddechu, gdzie nauczysz się pracy z własnym ciałem, znajdziesz relaks i odpoczynek.</p> <p>„Zacznij tam, gdzie jesteś, użyj tego co masz, zrób to, co możesz.” (A. Ashe)</p>
11:00	Violetta Prusińska	JOGA OTULONA DZWIĘKAMI MUZYKI RELAKSACYJNEJ	<p>Spokojne, łagodne, harmonijne dźwięki muzyki relaksacyjnej wprowadzają nas w stan relaksu, wyciszenia i rozluźnienia. Te ciepłe i kojące dźwięki wywołują u nas stan radości, wewnętrznego spokoju i odprężenia. Tak otuleni tymi dźwiękami będziemy spokojnie praktykować jogę. Każdą asanę, każdy ruch ciała płynnie połączymy z oddechem co pozwala nam poczuć wewnętrzną równowagę i pozytywną energię.</p> <p>Joga to sposób na odprężenie i oderwanie się od codziennych zmartwień, problemów, poprawę samooceny i kontrolowania własnych emocji. Joga to chwila dla siebie.</p>
12:00	Karolina Perz	ZATAŃCZ Z RADOŚCI	<p>Taniec jest dobry na stres! Wysiłek, jakim jest poruszanie się w rytm muzyki, pobudza organizm do produkcji endorfin – czyli tzw. hormonu szczęścia, który jest odpowiedzialny m.in. za uczucie radości, które ogarnia cię podczas tańca. Oprócz tego podczas wysiłku twój organizm produkuje też większe ilości serotoniny – hormonu, którego zadaniem jest m.in. regulacja twojego ciśnienia oraz cyklu dobowego. Łącząc w jedno te dwa stany na poziomie psychicznym, motorycznym i fizjologicznym przypomnisz sobie jaki to stan zatańczyć!</p>

13:00	Elżbieta Nina Hraczyńska	ANTYSTRESS & HARMONIA	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. Połączenie relaksacyjno-wzmacniających technik jogi i pilatesu z pracą nad oddechem oraz elementami zajęć Zdrowy kręgosłup, Stretching oraz Mobilizacja w harmonijny sposób rozwija zarówno ciało, jak i umysł. Celem treningu jest redukcja wszelkich napięć, zwiększenie siły i zakresu ruchu, wzmocnienie stawów i rozluźnienie całego ciała.
14:00	Katarzyna Magdziak	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!
15:00	Łukasz Nowak	BIEGNIJ 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 we wspólnym biegu po zdrowie psychiczne i przekonaj się Sport z przyjaciółmi to najlepsza motywacja do działania.