

Trzeci Dzień Zdrowia Psychicznego na UAM (18.10.2024) - SWFiS

Godzina	Sala	Prowadzący	Tytuł zajęć	Abstrakt	Limit miejsc
12:00-13:00	lub sala dolna ul. Szamarzewskiego 89	mgr Karolina Nadolska	Zdrowa Sylwetka. Zdrowa głowa/zajęcia w terenie	Zajęcia fizyczne na świeżym powietrzu z elementami marszobiegów, treningu funkcjonalnego i ogólnorozwojowego.	20 osób
12:00-13:00	zajęcia w terenie przy Hali ul. Zagajnikowa 9	mgr Lukasz Nowak	Pozytywnie rozbiegani	Przestawienie biegania jako podstawowej formy ruchu, która pozytywnie wpływa nie tylko na rozwój fizyczny, jak i psychiczny.	20 osób
12:30-13:30	sala aerobikowa 2S1 Hala Sportowa ul. Zagajnikowa 9	Nina Horaczyńska	ANTYSTRESS	ANTYSTRESS to zajęcia w ruchu. Zajęcia taneczne mające na celu nas odstresować, rozluźnić spięte ciało i dać relaks dla umysłu.	18 osób
12:30-13:30	sala spinningowa s. 217 Hala ul. Zagajnikowa 9	mgr Katarzyna Magdziak	Power bike/spinning	"To forma zajęć na specjalnych rowerach stacjonarnych odbywająca się w rytm motywującej muzyki pod kierunkiem wyszkolonego instruktora. Podnosi wydolność, wzmacnia układ krążeniowo-oddechowy, spala tkankę tłuszczową i kształtuje dolne partie ciała. Muzyka – odpowiednio dobrana przez trenera – narzuca tempo jazdy. Jazda na rowerze to również sport aerobowy (tlenowy), więc korzystnie wpływa na układ oddechowo-krążeniowy. Regularne treningi poprawiają kondycję fizyczną i wzmacniają odporność organizmu."	16 osób
12:30-13:30	salka do jogi s.2S2 Hala Sportowa ul. Zagajnikowa 9	mgr Violetta Prusińska	Joga otulona muzyką relaksacyjną	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 pozwoli nam poczuć wewnętrzną równowagę i pozytywną energię. Joga to sposób na odprężenie i oderwanie się od codziennych zmartwień, problemów, poprawę samooceny i kontrolowania własnych emocji. Joga to chwila dla siebie.	12 osób
12:30-13:30	sala aerobikowa ul. Młyńska 15	dr Marta Gębala	Joga twarzy	Joga twarzy - naturalne techniki odmładzania wpływają stymulująco na mięśnie twarzy, skórę oraz układ limfatyczny. Są również doskonałą metodą redukcji stresu oraz napięcia w obrębie całego ciała. Podczas zajęć będziemy praktykować jogę twarzy w ujęciu holistycznym, aby zyskać promienny, zdrowy wygląd oraz powrócić do wewnętrznej równowagi. Prosimy by każdy uczestnik warsztatów miał ze sobą lusterko .	15 osób
13:30-14:30	salka do jogi s.2S2 Hala Sportowa ul. Zagajnikowa 9	Nina Horaczyńska	RELAX	to ćwiczenia rozciągające, rozluźniające spięte mięśnie klatki piersiowej, karku oraz dolnych pleców (odcinek lędźwiowy oraz staw krzyżowo - biodrowy). Zajęcia połączone będą z masażem ciała	12 osób
14:00-15:00	sala aerobikowa 2S1 Hala Sportowa ul. Zagajnikowa 9	mgr Julia Józwiak	Body Ball - relaksacja z piłkami gimnastycznymi	Ćwiczenia do muzyki na dużych piłkach gimnastycznych z uwzględnieniem ustawienia prawidłowego kręgosłupa, napięcia mięśni brzucha (CORE), mięśni dna miednicy. Rozciąganie kręgosłupa, pleców, brzucha na boku, w leżeniu, w podporach, otwarcie klatki piersiowej. Z naciskiem na poprawę sylwetki osób pracujących przy komputerze.	18 osób