

ŠTUDENTSKÉ DNI NITRIANSKYCH UNIVERZÍT

1. Názov aktivity: Joga

Krátka charakteristika: ukážková on-line hodina jogy s aktívnym zapojením sa do cvičenia (bez vyhodnotenia).

2. Termín konania (dátum aj hodina): 11.11.2021 o 18:00

3. Miesto konania: on-line — <https://meet.ukf.sk/CzakovaMonika> - individuálny indoor priestor.

4. Možnosť registrácie: do 11.11.2021 o 17:55

Poslať do mailu darina.lukina@student.ukf.sk osobné údaje: meno, prezvisko, ročník, odbor.

5. Ciele akcií: Udržiavanie aktívneho životného štýlu v on-line vzdelávacom prostredí; naučiť sa správne vykonávanie cvičení – technika, dýchanie, vnemy zlepšiť držanie tela, možná úprava skoliózy; rozvíjať rovnováhovú schopnosť, správne rozložiť zaťaženie tela na muskuloskeletálny rámec; posilniť nervový systém; zvýšiť pružnosť a elasticitu svalov.

6. Obsah akcií:

- 1) Príprava k vykonaniu cvičení
- 2) Dýchacie postupy;
- 3) Hlavnou časťou sú cvičenia;

Akcia bude trvať 1 hodinu.

V prípade otázok a návrhov môžete napísať mail na túto adresu: darina.lukina@student.ukf.sk

.