

{gallery}20120226{/gallery}

Vasaris - sveikatingumo mėnuo: jogos užsiėmimai

Vasario 22 d. mūsų mokyklos aktų salėje 2-3 pamokas vyko „Jogos užsiėmimai“, kuriuos vedė jogos mokytoja.

Iš viso šiuose užsiėmimuose sutiko dalyvauti 26 asmenys: 8 mokytojai bei 18 mokinių iš 10b, 8b, 8c klasių.

Šių užsiėmimų metu dalyviai turėjo galimybę ne tik pasisemti daugiau teorinių žinių apie „Jogą“, jos naudą sveikatai.

Anot R. Juškos, užsiiminėti joga patariama visiems net jei neturima jokių sveikatos problemų. Ji naudinga ir sveikatai.

Taigi joga yra vienas iš būdų kaip pagerinti sveikatą, išmokti kontroliuoti savo proto galią bei pasiekti visą potencialą.

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Asta Fabijonavičiūtė