

Kineziterapeutų ir gimnastų įtraukimas į skaitmeninį savo profesijos atlikimą, kad būtų galima vadovautis nuotoliniu būdu atliekant fizinius pratimus

3 PAPRASTOS JOGOS POZOS KIEKVIENAM TEMPIMO PRATIMAS

Ši praktika stiprina kūną, ramina protą ir stiprina imuninę sistemą!



Vaiko poza

Tai viena iš klasikinių jogos poilsio pozų: padeda nuraminti protą, ištempia nugarą ir šlaunis.

Kobros poza

Ši kūno padėtis ypač naudinga žmonėms, sergantiems astma, išialgija ir depresija.



Žemyn galva nukreipta šuns poza

Daugiafunkcė poza, skirta sustiprinti nugarą, sulėtinti širdies ritmą ir atgauti energiją.

Norėdami sužinoti daugiau apie REBALANCE, apsilankykite mūsų svetainėje, Facebook ir LinkedIn.

Partneriai:



HeartHands
SOLUTIONS
HANDS ON KNOWLEDGE

TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES



LIETUVOS
SPORTO
UNIVERSITETAS



Ollscoil
Teicneolaíochta
an Atlantaigh
Atlantic
Technological
University



Co-funded by
the European Union

Europos Komisijos parama rengiant šį leidinį nereiškia, kad patvirtina turinį, kuris atspindi tik autorių požiūrį, ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokią jame esančios informacijos naudojimą.