

Sześć kobiecych hitów

Odzyskaj energię i popraw sobie nastrój na wiosnę

Choć bardzo kochasz swoją rodzinę i chciałabyś jej nieba przychylić czasem potrzebujesz chwili tylko dla siebie. Żeby zregenerować siły i oderwać się od codzienności. Oto nasze propozycje!

Wydaje ci się, że joga wymaga ogromnej sprawności? Nieprawda. Wystarczy twoje dobre chęci i zapał.

Już tyle razy obiecywałaś sobie, że wreszcie zrobisz coś dla siebie. Ale na aerobik po całym dniu ganiań między domem a pracą nie masz siły, sarta książek do przeczytania wciąż rośnie. I jeszcze te filmy, które chciałaś obejrzeć... Wszystko odkładasz na tzw. kiedyś. A może warto wraz z wiosną pomyśleć trochę o sobie i swoich przyjemnościach? Znaleźć jakieś pasjonujące zajęcia, które sprawi, że odzy-

skasz energię i poprawisz sobie nastrój? Nie potrzebujesz na to aż tak wielkich pieniędzy, a niektórych rzeczy możesz nauczyć się sama. Jeśli lubisz ruch na świeżym powietrzu, polecamy nordic walking. Wolisz spokojne ćwiczenia? Na pewno zainteresuje cię joga albo taniec brzucha. A może chcesz połączyć przyjemne z pożytecznym? Zapisz się na zajęcia kulinarne albo pobaw się sztuką decoupage. Na pewno znajdziesz coś dla siebie!

Joga hormonalna

Nasze samopoczucie i dobry nastrój zależą w dużej mierze od poziomu hormonów żeńskich w organizmie. A dobrym sposobem na jego wyrównanie jest odmiana tradycyjnej jogi – joga hormonalna. Polecana szczególnie paniom w okresie klimakterium, bo łagodzi jego objawy: uderzenia gorąca, niestabilność emocjonalną, bezsenność, migreny, itd. Według prowadzących, może także pomóc kobietom, które mają problem z zajściem w ciążę. Przed pierwszymi zajęciami każda z pań ma indywidualną konsultację z prowadzącą terapeutką, bo nie zawsze wszystkie asany (pozycje jogi) mogą być praktykowane.

Na zajęciach uczestniczki wykonują ćwiczenia odprężające i relaksacyjne, które pomagają im się rozluźnić. Dodatkowo praktykują specjalnie opracowane techniki oddechowe. Jogę hormonalną mogą uprawiać

praktycznie wszystkie panie. Bez względu na kondycję czy brak wcześniejszych doświadczeń z jogą. Oprócz działania terapeutycznego, zajęcia mają też bardzo dobry wpływ na poprawę kondycji i sprawność fizyczną. Rozbudzają energię wewnętrzną i harmonizują funkcje organizmu. Jeśli chcesz dowiedzieć się czegoś więcej o jodze hormonalnej, sięgnij po książkę Brazylijki Dinah Rodriguez, autorki programu ćwiczeń pt. „Joga hormonalna”.

Informacje praktyczne i adresy Regularne zajęcia z jogi hormonalnej odbywają się w większych miastach Polski, m.in. w Warszawie, Krakowie, Katowicach. Koszt jednych zajęć to 35 zł. Dodatkowo organizowane są warsztaty weekendowe (jednodniowe 150 zł) i letnie warsztaty wyjazdowe. Więcej informacji znajdziesz na stronach: www.jogahormonalna.pl; www.alcha.pl

ZAWSZE DBAJ O PASJĘ

Już prawie co czwarta Polka przyznaje się do chronicznego przemęczenia. A to w dalszej perspektywie prowadzi do depresji. Dlatego psychologowie alarmują, żebyśmy, mimo wielu obowiązków, znalazły chwilę na pielęgnowanie własnych zainteresowań.