

Głogów, 2.11.2022

**Szanowni Państwo Dyrektorzy, Nauczyciele szkół podstawowych  
i ponadpodstawowych**

**Dyrektor Powiatowego Ośrodka Doradztwa Metodycznego w Głogowie  
serdecznie zaprasza do udziału w warsztatach szkoleniowych**

**„Powitanie słońca” - joga w szkole jako element  
edukacji włączającej.**

**Warsztat adresowany jest do nauczycieli wszystkich specjalności  
szkół podstawowych i ponadpodstawowych- DRUGI NABÓR**

Podczas spotkania uczestnicy poznają w teorii i w praktyce możliwość zastosowania jogi jako metody do wykorzystania w założeniach edukacji włączającej. W czasie szkolenia skupimy się na wprowadzeniu do metody jogi: strukturze zajęć, elementach zajęć, zasadach budowania sekwencji ćwiczeń. Przeanalizujemy podstawowy scenariusz praktyki:

1. Medytacja – wprowadzenie pozycji medytacyjnej, pierwsze kroki w medytacji, podłoże neurologiczne
2. Asany - ćwiczenia fizyczne z możliwością progresowania dostosowanego do kondycji i możliwości.
3. Regeneracja – istota czynnika wyciszającego jako nieodłącznego elementu homeostazy.

**Program:**

1. Czym jest joga? Jak jej podstawy filozoficzne korelują z kulturą Zachodu
2. Budowanie struktury zajęć jogi – od czego zacząć, jak wybrać asany, co wpływa na przebieg sekwencji, jaka jest istota całkowitej relaksacji na zakończenie.
3. Jak oddychać na jodze? Czym jest prawidłowy oddech? Jak rozpoznać dysfunkcje oddechowe?
4. Surya Namaskar – sekwencja Powitania Słońca. Podstawowe pozycje i modyfikacje.
5. Body Scan – prosta metoda na utrzymanie uważności w czasie relaksu.

**Termin: 16.11.2022 r. godz. 14:00 - 15:30**

**Prowadzący:** Aneta Matejska, nauczycielka jogi metodą Iyengara

**Osoby odpowiedzialne:** Beata Bielska – doradca metodyczny,

**Miejsce:** Pracownia Jogi Prana, ul. Budowlanych 33, 67-200 Głogów

**Data:** 16 listopad (środa), godz. 14:00 (2 godziny dydaktyczne)

**Cena:** 80 zł

**LICZBA MIEJSC OGRANICZONA**

Prosimy o zgłaszanie się na szkolenie do dnia **14.11.2022r.** – poprzez stronę internetową.  
Faktura na osobę indywidualną: poprzez elektroniczny formularz zgłoszeniowy: <https://odm.pcpiddn.eu/zapisy-na-szkolenia/>

Faktura na placówkę – formularz

<https://odm.pcpiddn.eu/wp-content/uploads/2020/02/Karta-Zg%C5%82oszenia-NOWA.pdf>

Wszelkich informacji dot. form szkoleniowych udziela dział szkoleń  
tel. 76 838 42 93.

**Dyrektor PCPPiDN w Głogowie  
Barbara Krzywulicz**