***Спортивно-досуговый центр «Тропарёво-Никулино»***

**«Здоровая спина»**

**йога для взрослых**

Возраст: **с 15 лет**

Время: **1 час 30 мин**

Расписание: **вт и чт 12.30-14.00; сб 15.00-16.30**

Руководитель кружка: **Дементьева Антонина Юрьевна**

Цель занятий: Укрепление и сохранение физического, психического здоровья и гармоничное развитие, формирование привычки к здоровому образу жизни через занятия йогой.

В программе занятий: обеспечение нормальной работы всех органов и систем организма; повышение работоспособности и закаливание; формирование правильной осанки; развитие психофизических качеств (выносливости, устойчивости, ловкости, глазомера, гибкости); развитие двигательных способностей (координации движений, равновесия); развитие памяти, мышления, воображения; формирование потребности в физических упражнениях; воспитание волевых качеств; снятие стресса, связанного с работой и обучением, страхов, фобий.

Результат занятий: свобода движений; здоровье опорно–двигательного аппарата; здоровая спина; подтянутые мышцы; плоский живот.

На занятиях мы изучаем:

* Упражнения суставной гимнастики;
* Хатху-йогу;
* Гимнастику мозга;
* Парную йогу.

