**MEGHÍVÓ  
Antigravitációs Jóga ingyenes nap Dóka Ágnes vezetésével**

Nagy szeretettel hívjuk Tiszakécske Város vezetését, a képviselőtestületet, az Oktatási, Kulturális és Sportbizottságot, valamint a Tiszakécskei Helyi Közösség CLLD Iroda képviselőit a 2021. október 16-án megrendezésre kerülő ingyenes rendezvényünkre.

Antigravitációs Jóga ingyen nap Dóka Ágnes vezetésével, 4 óra egy napon. A fitness, a jóga ászanák, a légtornászat és az akrobatika ötvözeteként kialakult irányzat a mai napon még Európában csak néhány nagyvárosban fellelhető, s eddig hazánkban is kevéssé ismert fogalom volt. Előnye a többi jógairányzattal szemben, hogy hammock segítségével az élettanilag nagyon kedvező fordított testhelyzeteket gerinckímélő módon végzi (hisz normális esetben egy fejenállásnál nagy súly nehezedik a nyaki csigolyákra), így a kötött izomzatú, nem hajlékony embereken kívül azoknak is elérhetővé válnak ezek, akik egészen egyszerűen nem tudnak fejen állni, de legalábbis nem percekig. Kényelmesen “ellógva” sokáig kitarthatók az ászanák, és azok a nyújtások is kivitelezhetőekké válnak, amiket eddig csak a haladók tudtak szabályosan kivitelezni.

A rendezvény a „TOP-7.1.1-16-H-120-3 – Hagyományos, kulturális és közösségi rendezvények, rendezvény sorozatok szervezése” kódszámú és elnevezésű helyi felhívás keretén belül kerül megrendezésre, TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2020-02082 azonosítószámú, „Mozogj velünk, Tiszakécske! II.” projekt alatt.

Helyszín: Tiszakécske, Vincze János Nándor utca 9. Giorgio’s SpinRacing Stúdió

**TERVEZETT PROGRAM:**

09:00 – 09:30 Antigravitációs jóga

09:30 – 10:00 Antigravitációs jóga

10:00 – 10:30 Antigravitációs jóga

10:30 – 11:00 Antigravitációs jóga

Mindenkit szeretettel várunk!

Tenisz és Rekreációs Club Egyesület

szervező/pályázó