



Opublikowano na *Kultura* (<https://kultura.gliwice.eu>)

[Strona główna](#) > Warsztaty gimnastyki słowiańskiej dla kobiet

Warsztaty gimnastyki słowiańskiej dla kobiet

Dodano: 02.10.2018 / pdf ^[1]

Tematyka wydarzenia:

warsztaty w ramach Jesieni Inicjatyw

Organizator:

Centrum Inicjatyw Społecznych

Gimnastyka słowiańska dla kobiet to praktyka wywodząca się z przedchrześcijańskiej kultury słowiańskiej, która przekazywana jest przez kobiety z pokolenia na pokolenie jako sposób na utrzymanie ciała i ducha w zdrowiu, pełni sił i harmonii. Najpierw proponujemy trochę wiedzy: na wykładach opowiemy o tym czym jest gimnastyka słowiańska i dlaczego adresowana jest właśnie do kobiet, skąd pochodzi, w jaki sposób trafiła do Gliwic oraz co dają ćwiczenia.

Jak to się dzieje, że praktykując około 10 minut dziennie, stajemy się rozluźnione, silne i zdrowe poprzez uwolnienie napięć w obszarze miednicy i bioder, otwarcie klatki piersiowej, uniesienie piersi, wysmuklenie szyi, rozluźnienie stawów oraz wyciągnięcie kręgosłupa. Jak gimnastyka wpływa na organy wewnętrzne kobiety, przez co znacząco redukuje poziom stresu, pełni rolę w prewencji raka piersi i wzmacnia system odpornościowy organizmu. Po zapoznaniu się z teorią, zapraszamy do osobistego doświadczenia, czym jest gimnastyka słowiańska dla kobiet na warsztatach.

Do ćwiczeń należy zabrać luźny i wygodny strój, w którym będzie można swobodnie ćwiczyć (wszystkie ćwiczenia w tradycji słowiańskiej wykonuje się boso oraz bez stanika). Wskazane jest też zabrać koc lub karimatę, bo sporo ćwiczeń jest wykonywanych na kolanach i łokciach. Dobrze jest mieć przy sobie małą butelkę z wodą, gdyż w czasie ćwiczeń wzmagą się pragnienie.

Wykłady w dwóch terminach do wyboru:

- w czwartek 4 października o godz. 18.00 w Stacji Artystycznej Rynek,

- w środę 10 października o godz. 11.00 w Kawiarence Zamkowej.

Warsztaty:

w czwartek 11 października o godz. 18.00 w Stacji Artystycznej Rynek.

Wykłady i warsztaty prowadzi Natalia Białowas – certyfikowana instruktorka gimnastyki słowiańskiej w szkole tradycji białoruskiej.

Wstęp wolny.

Zajęcia odbywają się w ramach festiwalu „Jesień Inicjatyw”, podczas którego CIS chwali się plonami swojej 25-letniej działalności. Festiwal składa się z 37 wydarzeń odbywających się w 9 miejscach i jest dofinansowany z budżetu Miasta Gliwice. Pełny program na cis-gliwice.pl/jesieninicjatyw ^[2]

Miejsce wydarzenia:

Stacja Artystyczna Rynek (Rynek 4–5)

Kawiarenka Zamkowa (ul. Bankowa 11)

Czas wydarzenia:

czwartek, Październik 4, 2018 - 18:00 do czwartek, Październik 11, 2018 - 18:00

25 L

CENTRUM

Kategorie wydarzenia:

Kulturalne [3]

Festiwal [4]

© 2017 UM Gliwice - Wszelkie prawa zastrzeżone

Miejski Serwis Internetowy Gliwice ISSN 1734-5480 Projekt i realizacja:



Źródłowy URL: <https://kultura.gliwice.eu/wydarzenia/kulturalne-festiwal/2018-10-04/warsztaty-gimnastyki-slowianskiej-dla-kobiet>