

RUCH i REKREACJA - tereny zielone O. Saski

nazwa/prowadzący	oferta	miejsce	czas
EUROPEJSKIE STOWARZYSZENIE PROMOCJI AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ ESPAR50+	Stanowisko rekreacyjne "Po co do PARKu?" - zapraszamy do rekreacji! Zagramy w boules i krokiet oraz ciupę i fajerkę :-) Znacze to?	teren zielony od strony alejki głównej	11:00 -14:00
FUNDACJA DANTIAN	Warsztaty ruchowe: Qigong (czyt. czikung) - masaż chiński i masaż dźwiękami Prowadzący: Kaxia Elżbieta Kowalewska Automasaż całego ciała, pobudzający krążenie krwi i energii qi (czyt. czy) w meridianach, zakończony kąpielą w uzdrawiających dźwiękach tybetańskich. Jak wykorzystać leczniczy potencjał własnych dłoni oraz własnego głosu dla poprawienia i utrzymania dobrego zdrowia i pełnej harmonii psychofizycznej.	teren zielony od strony ulicy Fredry (poprawej stronie od sceny)	11:00 - 11:45
FUNDACJA DANTIAN	Warsztaty ruchowe: Stary Styl Yang Taiji Quan (wybrane sekwencje) Prowadzący: Jan Gliński Stary Styl Yang Taiji Quan (czyt. tajczy czuan) praktykowany jest obecnie głównie na Tajwanie, gdzie szereg mistrzów tradycyjnych sztuk chińskich, często o ponad tysiącletniej historii i ciągłemu udoskonalaniu, schroniło się podczas gwałtownych zmian politycznych w Chinach w połowie XX wieku. Stary Styl Yang pozostaje ciągle wierny oryginalnym przekazom, które czynią z niego nie tylko skuteczną sztukę walki, ale bardzo efektywną metodę utrzymania zdrowia fizycznego i psychicznego do późnych lat życia.	teren zielony od strony ulicy Fredry (poprawej stronie od sceny)	12:00 - 12:45

FUNDACJA DANTIAN	<p>Warsztaty ruchowe: Qigong Shaoliński Prowadzący: Kaxia Elżbieta Kowalewska</p> <p>Zestaw bardzo różnorodnych pojedynczych ćwiczeń qigong'u (czikungu) w pozycji stojącej - każde o konkretnym działaniu na daną część ciała lub narządy wewnętrzne. Część z nich jest statyczna (nieruchoma), część w ruchu. Są łatwiejsze i trudniejsze, każdy może dobrać coś dla siebie. Można z nich samodzielnie komponować program ćwiczeń, odpowiednio do aktualnych potrzeb zdrowotnych i możliwości fizycznych ciała.</p>	teren zielony od strony ulicy Fredry (poprawej stronie od sceny)	13:00 - 13:45
FUNDACJA DANTIAN	<p>Warsztaty ruchowe: Qigong "Osiem kawałków brokatu" Prowadzący: Jan Gliński</p> <p>„Osiem Kawałków Brokatu” jest zestawem ośmiu ćwiczeń dynamicznego qigong'u, o ponad 1000-letniej historii, z których każde usprawnia funkcjonowanie wybranych narządów wewnętrznych, a jako kompletny zestaw - całego organizmu.</p> <p>Poprzez wzmocnienie i uregulowanie przepływu qi - energii życiowej - w organizmie, regularne praktykowanie qigong'u wpływa na polepszenie ogólnej kondycji psychofizycznej, mając rozliczne zastosowania zarówno w profilaktyce zdrowotnej, jak i w leczeniu.</p>	teren zielony od strony ulicy Fredry (poprawej stronie od sceny)	14:00 - 14:45

FUNDACJA DANTIAN	<p>Warsztaty ruchowe: Qigong "Pięciu zwierząt" Prowadzący: Marzena Rostkowska</p> <p>Qigong "Pięciu Zwierząt" jest zestawem pięciu ćwiczeń, imitujących ruchy wybranych dzikich zwierząt i ptaków, służących ułatwieniu przepływu qi (energii wewnętrznej) oraz ogólnemu wzmocnieniu ciała i psychiki. O ponad 2000 lat historii, jest uważany za najstarszy kompletny system qigong'u praktykowany do dzisiaj.</p> <p>Jego fundamentem jest wiara, że naśladowanie zachowania dzikich zwierząt – oprócz walorów zdrowotnych – pogłębia związek człowieka z naturą, a tym samym prowadzi do samodoskonalenia i samorealizacji.</p>	teren zielony od strony ulicy Fredry (poprawej stronie od sceny)	15:00 - 16:00
FUNDACJA HEREDITAS	<p>To nie będzie takizwykły spacer - spacer z przewodnikami Hereditas będzie dotyczył tematyki historyczno – przyrodniczej z uwzględnieniem założeń architektury Ogrodu Saskiego. Przeprowadzony zostanie przez 2 osoby - przewodniczkę miejską i architektura krajobrazu.</p>	Ogród Saski, ZBIÓRKA przy fontannie	godz. 14:30

JOGA ŚMIECHU	Joga śmiechu niesie z sobą ogromny potencjał radości i szczęścia. Wyzwala dziecięcy zachwyty nad światem, wprawiając każdego w dobry nastrój. W jogie chodzi nie tylko o zabawę, ale także o dobroczynny (potwierdzony naukowo) wpływ na ludzki organizm. Gdy się śmiejemy, w naszym organizmie podwyższa się poziom endorfin (hormon szczęścia), zmniejsza poziom stresu, stajemy się pogodniejsi i spokojniejsi. Nabieramy dystansu do siebie i świata, zarażając innych optymizmem. Poprawia się nasze krążenie, usprawnia oddychanie na poziomie przepony, wygładzają zmarszczki, bowiem śmiech uruchamia pracę kilkunastu mięśni naszej twarzy, podczas gdy złość wprzęga ich ponad trzydzieści. Dobry zwyczaj śmiania się dotarł do Polski z Indii. Praktykowany jest tam od 1995 roku ze sprawą doktora Madany Katarii – twórcy jogi śmiechu. Z Indii rozprzestrzenia się na cały świat niosąc przesłania pokoju i jednoczenia się ludzi.	teren zielony od strony alejki głównej	14:30 - 15:30
POLSKIE STOWARZYSZENIE NORDIC WALKING	Wspólna rozgrzewka z trenerami Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking. Spacer w okolicach Ogrodu Saskiego. Spacer z nagrodami!	rogrzewka - scena główna, po rozgrzewce strądy wyruszą uczestnicy spaceru	rogrzewka: 14:20 - 14:30 spacer: 14:30 - 15:00
DZIARSKI DZIADEK	Spróbuj sił z Dziarskim dziadkiem! Zapraszamy na pokazowy zestaw ćwiczeń z p. Antonim Huczyńskim, który jest autorytetem w zakresie długowieczności oraz propagatorem aktywności ruchowej i dbałości o zdrowie dla ludzi w każdym wieku.	teren zielony od strony alejki głównej	12:45 - 13:00 13:45 - 14:00
UNIWERSYTET TANECZNY TRZECIEGO WIEKU	Pokazy tańca - Dance Show	przy stanowisku UTTW	podczas trwania imprezy