



Društvo Joga v vsakdanjem življenju Nova Gorica

Prvomajska ulica 39, 5000 Nova Gorica

tel. +386 (0)31 706 320

splet: <http://www.jvvz.org/nova-gorica>

e-pošta: [nova.gorica@jvvz.org](mailto:nova.gorica@jvvz.org)

Pozdravljeni,

Sprostitev po napornih delovnih dnevih je v današnjem času vitalnega pomena. Poslanstvo zdravstvenih delavcev je dragoceno, saj poleg strokovnega dela pri svojem delu nudite srčnost in empatijo. Da bi kvalitetno pomagali drugim, pa ne smete pozabiti nase, na svoje dobro počutje, motivacijo, sprostitvev in zdravje telesa in duha. Vadba joge vzpostavlja povezanost s svojim notranjim bistvom, pomaga pri obvladovanju stresa, zagotavljanju vitalnosti fizičnega in energetskega telesa.

Ob sproščujoči glasbi, osredotočenosti na svoje dihanje ter skrbi za dobro splošno počutje lahko v času vadbe pozabite vsakodnevne skrbi ter se naučite občutiti absolutni sedanji trenutek. Obenem pa se tehnik joge, ki se jih naučimo na tečaju, lahko učinkovito poslužujete tudi v vsakdanjem življenju.

Joga, ki je stara tisočletja in prihaja iz Indije, nudi možnost kvalitetnejšega življenja z izvajanjem praktičnih vaj za telo in duha. Tudi številne ugotovitve uglednih medicinskih in drugih znanstvenih ustanov po svetu potrjujejo, da je joga orodje za ohranjanje dobrega psihofizičnega počutja v stresnem vsakdanjiku.

V Društvu Joga v vsakdanjem življenju (JVVŽ), ki v Novi Gorici deluje že 26 let in je nepridobitna, humanitarna in prostovoljna organizacija, izvajamo avtentično jogo po licenci mednarodno priznanega Sistema Yoga in Daily Life avtorja Paramhans Swami Maheshwaranande.

Izvajamo tečaje hatha joge, ki je sestavljena iz treh sklopov: telesnih položajev (asan), uravnavanja dihanja (pranajam) in usmerjanja zavesti (meditacija in relaksacija). Redna vadba joge poskrbi za zdravje na vseh nivojih – telesno, socialno, duševno in duhovno zdravje, saj harmonizira telo, um in duha. Znotraj društva deluje 11 inštruktorjev, ki trenutno vodijo 12 rednih skupin v Novi Gorici, Kanalu in Tolminu.

Članice in člane Društva MSBZT Nova Gorica vljudno vabimo k vpisu na štirimesečni začetni tečaj Joge v vsakdanjem življenju.

**Posebna skupina, namenjena le članom in članicam Društva MSBZT Nova Gorica**, se bo izvajala od februarja do maja 2020, in sicer ob sredah od 17.00 do 18.30 ure v Joga centru na Kidričevi ulici 11 (nad restavracijo Vrtnica) v Novi Gorici. Cena **štirimesečnega tečaja** za članice in člane Društva MSBZT Nova Gorica je nižja od redne cene in znaša **80,00 EUR** (redna cena znaša 110,00 EUR). Pri prvem vpisu potrebujete člansko izkaznico Zbornice-Zveze kot dokazilo o članstvu v Društvu MSBZT Nova Gorica.

Ponujamo tudi možnost mesečnega plačila, v tem primeru je cena za en mesec vadbe (4 vadbe po uro in pol) 25,00 EUR.

**Tečaj se bo izvajal samo v primeru vpisa nad 15 oseb. VPISUJEMO PO VRSTNEM REDU VPISA DO ZAPOLNITVE MEST.**

**Tel. št. Društva JVVŽ Nova Gorica za vpis v skupino in dodatne informacije : 031 706 320.**

Vljudno vabljeni!

Za UO DJVVŽ Nova Gorica, podpredsednik društva

Borislav Babič