*Milé studentky,*

*rády bychom vás všechny nejprve srdečně pozdravily a popřály do dnešních nelehkých dnů hodně zdraví, víry, lásky, statečnosti, síly a pevné nervy.*

*Vaše vychovatelky Jana a Blanka*

***Jak být trpělivá v takové situaci?***

*My všichni jsme v situaci, která se nevyvíjí podle našich představ a chceme být venku, zkrátka být jinde, být s kamarádky, ale nemůžeme. V karanténě se naše tělo dostává do jakéhosi vnitřního chvění a my pociťujeme nepříjemnou náladu. A to v nás vyvolává vnitřní nepokoj a stres. Zkusme uklidnit naše pocity, myšlenky a najít vnitřní pohodu díky meditaci jógou.*

**

***Cvičení jógy***

* *Jógu může cvičit každý, děti, mladí, lidé středního věku, senioři, lidé zdraví i nemocní.*
* *Je třeba najít si styl, který bude pro vás vhodný a najít si čas na pravidelné cvičení.*
* *Pokud s jógou začínáte, začnete nejprve s lekcemi pro začátečníky. A taky je dobré vyzkoušet různé styly, abyste našli ten, který právě vám vyhovuje.*
* *Pravidelným cvičením se pak můžete propracovat k náročnější lekci.*

***Jóga je přístup k životu, cesta a zároveň cíl***

*Je to cvičení, které pročišťuje a zpevňuje tělo, přináší posílení a protažení těla, uvolnění, zbavení se stresu, vnitřní klid, vyrovnanost, více energie a životního elánu, snížení váhy a poznání sebe sama.*

**

**"Jóga má kompletní poselství pro lidstvo. Má poselství pro lidské tělo. Má poselství pro lidskou mysl a má také poselství pro lidskou duši.“  
 Swami Kuwalayananda**

***Co budete potřebovat?***

* *Počítač nebo mobil s internetovým připojením.*
* *Místo, kde si můžete v klidu dopřát chvilku nerušené meditace.*
* *Pohodlné oblečení a karimatku.*

**

***Na webové stránce je uvedená jóga pro neslyšící, s titulky:***

* [*https://www.yogalifehappylife.cz/projekt-joga-pro-neslysici/*](https://www.yogalifehappylife.cz/projekt-joga-pro-neslysici/)

***Další videa jak cvičit doma jógu najdete na níže uvedené webové stránce:***

* [*https://www.kondice.cz/joga?utm\_source=google&utm\_medium=cpc&utm\_campaign=subscription&utm\_content=search&utm\_term=novyrok&gclid=EAIaIQobChMIlfHB8NfE6AIVVYfVCh1eCwdSEAAYAiAAEgJtqvD\_BwE*](https://www.kondice.cz/joga?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=subscription&utm_content=search&utm_term=novyrok&gclid=EAIaIQobChMIlfHB8NfE6AIVVYfVCh1eCwdSEAAYAiAAEgJtqvD_BwE)