



**29.05.2017.**

**Aicinām uz bezmaksas jogas nodarbībām Grundzāles kultūras namā**

**Aicinām Smiltenes novada iedzīvotājus piedalīties bezmaksas jogas nodarbībās. Nodarbību mērķis ir apgūt prasmes saglabāt veselību un spēkus, harmoniski mijiedarboties ar iekšējo un ārējo pasauli, pielietot šīs prasmes ikdienā. Nodarbībās tiks apgūtas jogas pamata pozas, elpošanas vingrinājumi, kā arī fizisku vingrinājumu kompleksi (locītavu, mugurkaula, gremošanas sistēmai), elpošanas prakses, kas palielina enerģiju, stresa mazināšanas tehnikas.**

**Nodarbības norisināsies projekta “Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai Smiltenes novadā” Nr. 9.2.4.2/16/I/052 ietvaros.**

**Nodarbību sākums 2017.gada 30. maijā plkst. 18.00 Grundzāles kultūras namā, Tiltā ielā 5, Grundzālē. Nodarbības notiks jūnijā katru otrdienu.**

Jautājumu gadījumā sazinieties ar Sociālo darbinieci Anitu Šteinbergu, tel. nr. 64707865, m.t. 26362282, e- pastu [anita.steinberga@smiltene.lv](mailto:anita.steinberga@smiltene.lv).

*Projekts 9.2.4.2/16/I/052 „ Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai Smiltenes novadā “norisinās darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 9.2.4. specifiskā atbalsta mērķa “Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem” 9.2.4.2. pasākuma “Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei” ietvaros. Projekts tiek finansēts no Eiropas Sociālā fonda un valsts budžeta līdzekļiem*