



---

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

30.01.2018.

## **Bezmaksas jogas nodarbības Smiltēnē un Grundzālē**

**Aicinām Smiltēnes novada iedzīvotājus piedalīties bezmaksas jogas nodarbībās Smiltēnē un Grundzālē. 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.

**Smiltēnē nodarbības notiks Smiltēnes Bērnu un jaunatnes sporta skolas zālē, Gaujas ielā 2, plkst. 20.00: 5., 19., 26. februārī un 5., 19., 26. martā. Nodarbības Grundzālē notiks Grundzāles kultūras namā, Tiltas ielā 5, plkst. 18.00: 6., 13. februārī un 6., 26. martā. Līdzī jāņem jogas paklājiņš.**

Nodarbības norisināsies projekta "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai Smiltēnes novadā" Nr. 9.2.4.2/16/I/052 ietvaros.

Ieva Dille,  
Attīstības un plānošanas nodaļas  
Projektu vadītāja,