**KONSPEKT INSTRUKTAŻOWY**

 **,, JOGA DLA KAŻDEGO”**

**OSOBA PROWADZĄCA: A. Łęczycka**

**Termin zajęć:**

**Godzina zajęć: 12.00 – 12.45**

**Czas trwania zajęć: 30- 45 MINUT**

**CELE OGÓLNE:**

- poszerzanie wiedzy z zakresu terapii jogą

- umiejętność relaksu w pracy, domu, szpitalu

- zachęcanie do aktywnego wypoczynku

**METODY PRACY:**

- praktyczne działanie

**ŚRODKI DYDAKTYCZNE:**

- koce, ręczniki, klocki drewniane i piankowe, wałek, worek, paski, muzyka relaksacyjna CD

**FORMA ZAJĘĆ:**

- praca z grupą 5 osób

**PLAN WSPÓŁPRACY Z PACJENTAMI:**

**1.** Integracja grupy:

\* powitanie

\* wprowadzenie w tematykę zajęć ( 15 minut )- prezentacja

**2.** Przykładowy przebieg zajęć z młodzieżą:

**\*** wykonanie ćwiczeń ( 15-20 minut )

**\***Drzewo

\* Dziecko

\* Sphinx

\* Savasana ( 10 minut ) i muzyka relaksacyjna

**3.** Podziękowanie za udział w zajęciach.