

Smíchem proti syndromu vyhoření

Uvolnění stresu, snížení svalového napětí, navození pozitivního myšlení, posílení imunitního systému aj.

Jóga smíchu v rámci programu podpory zdraví zaměstnanců ÚVN

Jóga smíchu je založena na přístupu, který spočívá v tom, že se každý z nás může smát bez důvodu, bez vtipů, humoru, komedie či jiných vnějších podmínek. V józe smíchu nejde o to někoho bavit, ale o cvičení, u kterého se bavíme všichni společně. Koncept jógy smíchu je založen na vědecky ověřeném faktu, že naše tělo nedokáže rozlišit mezi předstíraným a skutečným smíchem, pokud se smějeme dobrovolně na základě našeho rozhodnutí smát se. Předstírání smíchu je v pořádku, je to cesta, jak tělo přivést k přirozenému smíchu.

Jóga smíchu kombinuje cvičení smíchu a další aktivity s jógovým dýcháním a relaxací. To přináší více kyslíku do našeho těla a mozku, což v nás vytváří pocit zdraví a energie.

Lektor: Pavel Vosáhlo (instruktor Jógy smíchu, certifikovaný společností Laughter Yoga International)

Kde: zahradní altán psychiatrického oddělení, vchod C5

Kdy: 25.9.2014, od 16.30 hod., další termíny budou upřesněny

Prosíme zájemce, aby se předem přihlásili - pavel.vosahlo@uvn.cz. Na této adrese zároveň získáte více informací.

Jógu smíchu inicioval indický lékař Dr. Madan Kataria v roce 1995, když po studiu většiny hlavních pramenů o léčivé síle humoru a smíchu založil v Indii první klub smíchu. Od té doby vzniklo více jak 10 tisíc klubů smíchu ve více jak 65 zemích světa (včetně ČR) a jóga smíchu je využívána v mnoha oblastech. Tato aktivita je pro zaměstnance ÚVN zdarma.

