**План работы клуба «Йога для женщин»**

**на 2022 год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Задачи, направления деятельности** | **Мероприятие, занятие** | **Цель, средства** |
| 1. | Лекция огормональной йоге, история образования, пути совершенствования, влияние йоги на здоровье женщины. Овладение комплексом оздоровительных упражнений, дыхательными практиками, техниками расслабления, медитацией и визуализацией.Овладение энергетическими техниками управления энергией «Замки» | Работа с эндокринной системой (двигательные упражнения,запускающие процессы оздоровления иомоложения) | Улучшение качества жизни женщин в постклимактерический периодСредства: * Коврики
* Подушечки (по мере необходимости)
* Музыкальное сопровождение
 |
| 2. | Работа с яичниками и надпочечниками (упражнения, снимающие мышечные зажимы в области малого таза и улучшающие циркуляцию крови органов малого таза, способствующие уменьшению количества приливов) |
| Активизация работы щитовидной железыупражнения стимулируют щитовидную железу, помогая тем самым вырабатывать ей необходимые гормоны, которые принимают участие в обмене веществ, влияют на рост и развитие организма. |
| 3. | Работа с гипофизом и шишковидной железой( дыхательные упражнения, медитация и визуализации, которые призваны улучшить интуицию,память,сон и общее эмоциональное состояние) |
| 4. | Работа с мышцами тазового дна(физические упражнения, направленные на профилактику и реабилитацию одного из самых распространенных заболеваний у женщин старшего возраста- недержания мочи) |
| 5. | Профилактика заболеваний и оздоровление опорно-двигательного аппарата |
| 6. | Контроль дыхания, виды дыхания Формирование умения дышать животом |
| 7. | Сознательные замыкания в теле, вызванные сокращением мышц, чтобы контролировать прану (дыхание) и энергии и удерживать их в теле. |
| 8. | Овладение способами психо саморегуляции, релаксации, визуализации, включение элементов медитации. | Расслабление  |  |
| 10. | Визуализация |
| 11. | Медитация |
| 12. |  | Эмоции и здоровье |  |
|  |  |

Руководитель клуба \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / ЩербининаЛ. В.

 (подпись) (Ф. И. О.)