



DRUŠTVO »JOGA U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU« JUTARNJE VJEŽBE ORGANIZIRA U CENTRU GRADA

Riječani i lukobran ovog se ljeta bude uz jogu

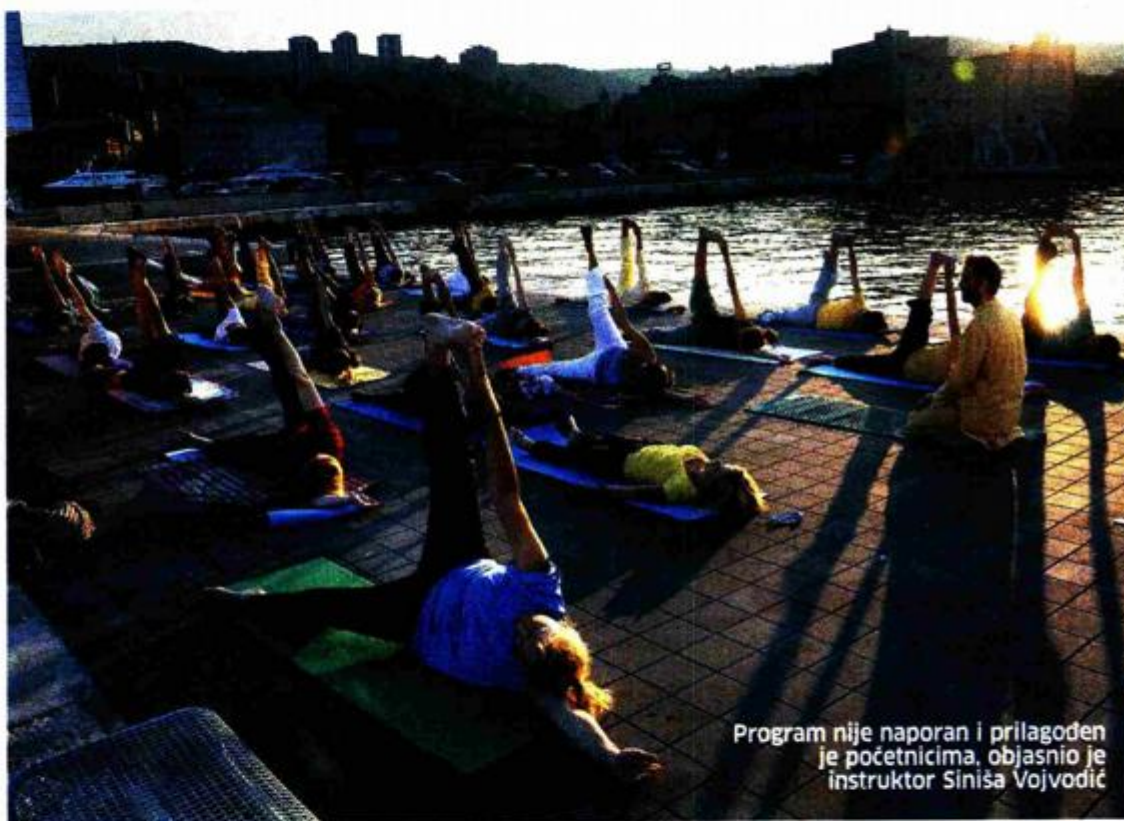
Zaista je lijep osjećaj – blizina mora, grad se budi i radim nešto korisno za svoje tijelo. Vježbanje mi pomaže da se osjećam vitalnije, kaže jedna od polaznica Helena Semion-Tatić

RIJEKA ➔ Otvoreno more ispred, a cijeli grad iza njih u trenutku dok se sunce budi iznad grada. U šest sati budi se i njih trideset, koliko ih je jučer ujutro u 6 sati došlo vježbati jogu na otvorenom u samom centru grada, na riječkom lukobranu.

– Zaista je lijep ovaj osjećaj – blizina mora, grad se budi i radim nešto korisno za svoje tijelo. Vježbanje mi pomaže da se osjećam vitalnije, sretnije, jednostavno bolje, kaže Helena Semion-Tatić koja jogu vježba dvije godine. Njoj ranojutarnji termin nije problem, jer i inače ustaje rano, no Valteru Marincu to je jedini problem, ali srećom, brzo ga prebrodi, jer se uz vježbanje opušta.

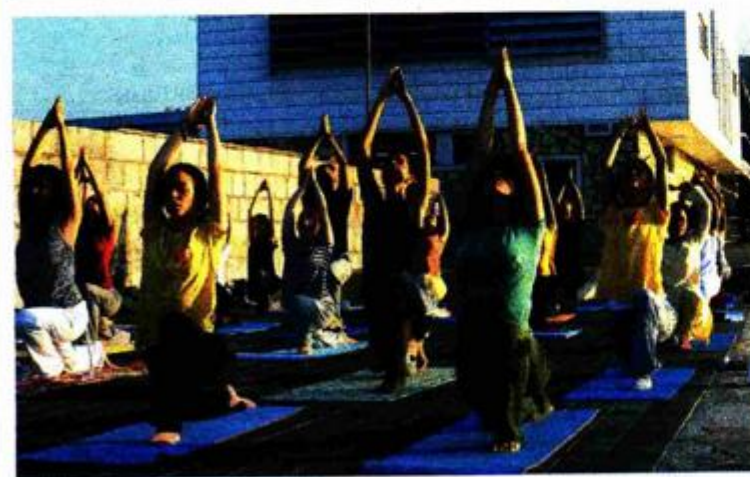
LOKACIJA

Ranijih godina smo vježbanje organizirali u parku Kozali, no ovdje je ljepše i bolji je odaziv građana



Program nije naporan i prilagođen je početnicima, objasnio je instruktor Siniša Vojvodić

P. FABLIJAN



– Preko ljeta u Rijeci nemamo gdje vježbati jogu na otvorenom i zbog toga sam nekoliko puta tjedno išla u Opatiju. Sad ću kombinirati termine, kaže Marina Bjelobaba koja se jučer pridružila grupi.

Instruktor i predsjednik društva »Joga u svakodnevnom životu« Siniša Vojvodić kaže kako već pet godina u ljetnim mjesecima u svim većim hrvatskim gradovima organiziraju vježbanje na otvorenom.

– Ranijih godina u Rijeci smo vježbanje organizirali na Kozali u parku Vladimira Nazora, no ovdje je puno ljepše i bolji je odaziv građana. Treba iskoristiti ovaj prostor u blizini mora, kaže Vojvodić.

Ovaj program nije naporan jer nisu uključene teže joga vježbe. Cilj je ljudima pružiti priliku da isprobaju jogu i eventualno nastave s vježbanjem i na jesen.

– Neki ljudi nam se pridruže dok šetaju lukobranom, drugi su negdje već čuli za ovo, pa su došli. Jasno da u ovo vrijeme mogu biti i na drugom mjestu, no osjete vrijednost i odvoje svoje vrijeme. To govori puno, kaže Vojvodić.

Poziv za besplatan program imate! Potrebna je udobna odjeća i prostirka. Vježbe se osim srijedom u 6 održavaju i petkom u 19 sati, a tako ostaje do kraja kolovoza.

Josipa LEKO