



بلاغ

في إطار تنوع الأنشطة الرياضية لفائدة منخرطي نادي الأشغال العمومية بالرباط، تعلن مؤسسة الأعمال الاجتماعية للأشغال العمومية عن إطلاق دروس في رياضة **اليوغا**. ويعتبر هذا النوع من الرياضات نشاطا للجسم والعقل معا حيث يجمع بين تقنيات التنفس والاسترخاء والتأمل والحركات الجسدية. ولهذه الرياضة فوائد جسدية ونفسية متعددة منها:

- تنشيط أجهزة الجسم والدورة الدموية؛
- الزيادة في كفاءة عملية التنفس؛
- شد الجسم وعضلاته؛
- التخفيف من آلام الظهر؛
- المحافظة على اللياقة البدنية؛
- التخلص من القلق والتوتر؛
- تجديد طاقة الجسم والشعور بالانتعاش والحيوية.

وسيتم تنظيم هذه الرياضة ابتداء من 18 ماي 2021 في الهواء الطلق في فضاء مخصص لذلك بجوانب المسبح وبتأطير من طرف متخصصين في الميدان، لفائدة منخرطي ومنخرطات النادي ابتداء من 15 سنة فما فوق أيا كان مستوى ممارستهم، وذلك خلال الحصص المبينة في برنامج الأنشطة الرياضية للنادي المرفق بهذا البلاغ. هذا وستراعى خلال هذه الحصص جميع التدابير الوقائية والاحترازية للحماية من فيروس كورونا المستجد.

