



Pļaviņās būs ciguna nodarbības

Publicēts: 11.08.2022.

[Pļaviņas](#)

[Projektu aktualitātes](#)

[Sports](#)

[Veselība](#)

Aizkraukles novada pašvaldība projektā Nr. 9.2.4.2/16/l/091 "Veselīga dzīvesveida veicināšanas pasākumi Pļaviņās un tās apkaimē" organizēs 12 bezmaksas ciguna nodarbības, kuras vadīs sertificēta ciguna (Qigong) un taidzi cjuan (Tai Chi Chuan) instruktore Kristīne Rulle.

Nodarbības sāksies no 2022. gada 16. augusta un notiks katru otrdienu no pulksten 19 līdz 20 Draudzības parka estrādē pie Zviedru skanstīm, Pļaviņās, Aizkraukles novadā. Sliktu laikapstākļu gadījumā nodarbības notiks Pļaviņu kultūras centrā Daugavas ielā 49. Tās iedzīvotājiem būs bez maksas.

Jēdziens "Cigun" ķīniešu valodā tiek apzīmēts ar diviem hieroglifiem "Ci" un "Gun". "Ci" ir iekšējā enerģija, bet "Gun" – darbs, tātad "cigun" tiešā nozīmē ir darbs ar iekšējo enerģiju. Cigunu bieži sauc vienkārši par ķīniešu vingrošanu, tajā ir daudz vingrinājumu, kas uzlabo koordināciju. Ciguna vingrinājumus var veikt ikviens, jo tie ir ļoti vienkārši izpildāmi un neprasa īpašu sagatavotību, lokanību, priekšzināšanas. Nodarbībās varēs iepazīt un apgūt īpašas kustības un saskaņotu elpošanu, aktīvo punktu masāžu un uzmanības koncentrēšanu kā sarunu ar savu ķermeni.

Nodarbībām lūdzam iepriekš pieteikties pie instruktore Kristīnes Rulles pa tālruni [+371 29441564](tel:+37129441564).

Aicinām iedzīvotājus būt aktīviem un izmantot iespēju piedalīties bezmaksas fizisko aktivitāšu nodarbībās, lai stiprinātu savu veselību!

No 16.augusta

12 BEZMAKSAS CIGUN NODARBĪBAS

AR INSTRUKTORI KRISTĪNI RULLI

OTRDIENĀS PLĪKST. 19.00

DRAUDZĪBAS PARKĀ, PĻAVIŅĀS

sliktos laikapstākļos
Pļaviņu kultūras centrā,
Daugavas ielā 49

Pieteikties pa tel. 29441564

Projekta Nr.9.2.4.2/16/1/091
"Veselīga dzīvesveida veicināšanas pasākumi
Pļaviņās un tās apkaimē" ietvaros

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

ĪEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

[Aizkraukles novada pašvaldības administrācija >](#)

[Attīstības nodaļa](#)

Olita Znotiņa

Projektu
vadītāja

[+37127870290](tel:+37127870290)



<https://www.aizkraukle.lv/lv/jaunums/plavinas-bus-ciguna-nodarbibas>