**Acro Joga w Warszawie**

**Acro Joga to połączenie dynamiki akrobatyki, mądrości jogi i kojącej mocy masażu tajskiego. Do niedawna była to dyscyplina nieznana Polakom i można ją było ćwiczyć jedynie poza granicami Polski. Obecnie działa już kilka grup, które aktywnie promują tą ciekawą formę ruchu.**

**Czym właściwie jest Acro Joga?**

Acro joga łączy w sobie sporo elementów akrobatyki, trochę elementów jogi, jest jednak czymś zupełnie odmiennym od obu dyscyplin. Acro Joga dzieli się na część "Solar", czyli akrobatyczną i dynamiczną, w której ćwiczy się trudniejsze figury i przejścia między poszczególnymi pozycjami. Drugą częścią jest "Lunar", w której zakres wchodzi latanie terapeutyczne i masaż tajski.



(AcroYoga Warsaw - for. Piotr Maciaszek. Na zdj. Michał Maciaszek, Marta Witecka)

Acro Joga zakłada współpracę dwóch osób, z których jedna - baza - leżąc na plecach unosi na swoich nogach flyera - osobę "latającą". Ćwiczącą dwójkę asekuruje spotter, aby uniknąć niechcianych, a zdarzających się czasem spotkań z ziemią. Jako aktywność fizyczna angażująca praktycznie wszystkie mięśnie, w dużym stopniu wykorzystująca pozycje "izometryczne", jest doskonałym sposobem na utrzymanie zgrabnej sylwetki i wzmocnienie mięśni. Ponadto ma właściwości terapeutyczne - wymaga kontaktu z innymi osobami, zaufania i wiary w siebie.

**Gdzie można ćwiczyć Acro Jogę w Polsce?**

Obecnie najbardziej rozwiniętą społecznością jest warszawska grupa, dość aktywnie rozwija się również Łódz, Kraków i Wrocław. W Warszawie odbywają się regularne zajęcia Acro Jogi, które prowadzi Michał Maciaszek, będący obecnie jedyną osobą zakwalifikowaną na kurs instruktorski organizacji AcroYoga. Poza zajęciami, odbywają się również Jam'y, czyli luzne spotkania, na których nie ma instruktora. Są to jednak spotkania otwarte i początkujący są na nich bardzo mile widziani - z pewnością otrzymają odpowiednie instrukcje i pomoc od innych osób ćwiczących.

Regulanie odbywają się również warsztaty Acro Jogi. Najbliższe warsztaty odbędą się w Warszawie w Joga Studio Saska Kępa przy ul. Elsterskiej. Będą to warsztaty dla początkujących, a poprowadzi je Michał Maciaszek. W dniach 9-11 maja Warszawę odwiedzi Jeppe Skovgaard - skandynawski nauczyciel Acro Jogi. Poprowadzi on 3-dniowe warsztaty dla początkujących i zaawansowanych.

Już 26 kwietnia odbędzie się również otwarte spotkanie dla osób zainteresowanych Acro Jogą. AcroYoga Jam odbędzie się w studio Free Art Fusion przy ul. Miedzianej 11 w Warszawie. Obecne będą na nim osoby z warszawskiej grupy Acro Jogi, które zaprezentują na czym polega ta ciekawa forma ruchu, poprowadzone zostaną również godzinne zajęcia wprowadzające dla zupełnie początkujących. Opłata za wstęp - 10 zł, sala otwarta w godzinach 16:00-18:00.

Więcej informacji a Acro Jodze można znalezć na stronie [**www.acroyoga.pl**](http://www.acroyoga.pl/)

**Warsztaty: Acro Joga z Michałem Maciaszkiem:** <http://acroyoga.pl/wydarzenia/flying-yoga-warsztat-poczatkujacych-warszawie/>

**Warsztaty: Acro Joga z Jeppe Skovgaard:** <http://acroyoga.pl/wydarzenia/warsztaty-acroyogi-jeppe/>

**Zajęcia: Acro Joga we Free Art Fusion:** <http://acroyoga.pl/wydarzenia/acroyoga-jam-freeartfusion-warszawie/>

**Fanpage AcroYoga Poland na Facebooku:** <https://www.facebook.com/AcroyogaPoland?fref=ts>

**Grupa AcroYoga Warsaw na Facebooku:** <https://www.facebook.com/groups/acroyoga.warsaw/>