

Jóga pro zdraví

*Zdravotně relaxační cvičení
pro začátečníky i mírně pokročilé*



Cvičení pro radost, zdraví a celkovou pohodu, harmonii těla i duše. Odpočinout si, přijít na jiné myšlenky a přitom něco pro sebe udělat, dobít energii, protáhnout tělo, uvolnit se a vykročit posilněná do dalšího dne. Jóga je nejen pohyb, také hledání rovnováhy a zklidnění mysli, vede k rozvíjení procítění napětí a uvolnění, k jemnému vnímání dechu v těle s přítomnou pozorností.

Projdeme sestavy Pozdrav Slunci a Pozdrav Měsíci, nácvik dechových technik, oční jógu, mantry, mudry (jóga prstů), cviky pro podporu klenby. Používáme pomůcky (např. bloky, cihly, popruhy, míčky, therabandy) i aromaterapii při závěrečné relaxaci.

Kdy a kde?

Pondělí: 17.30 – 18.45 hod. v nové tělocvičně ZŠ Hovorčovice, zahájení od 2. 10.2017

Ukázková hodina: Pondělí **18. 9.2017** od 17.30 do 18.30 hod.

Cena za celý kurz: I. pololetí 15 lekcí á 75 min./ 2325,-Kč, poslední lekce v pololetí je zdarma

Těším se na vás ☺ Dáša

