

# Jóga pro zdraví

*Zdravotně relaxační cvičení*



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 posílená do dalšího dne. Jóga je nejen pohyb, také hledání rovnováhy a zklidnění mysli, vede k rozvíjení procítění vlastního těla a uvolnění napětí, k jemnému vnímání dechu v těle s přítomnou pozorností.

Zaměříme se při cvičení na aktivaci hlubokého stabilizačního systému (zapojení bránice a pánevního dna), zdravá záda a pevné břicho v souladu s naším dechem s ohledem na stav každého z nás. Používáme pomůcky (bločky, popruhy, míčky, židle, zeď) a aromaterapii při závěrečné relaxaci.

## Kdy a kde?

**Pondělí:** 17.30 – 18.45 hod. v nové tělocvičně ZŠ Hovorčovice, zahájení od 8. 10.2018.

**Ukázková hodina:** Pondělí **24. 9.2018** od 17.30 do 18.30 hod.

Cena za celý kurz: I. pololetí 11 lekcí/ 1.815,-Kč. Jedna lekce trvá 75 minut, první a poslední lekce v pololetí je zdarma.

Těším se na vás 😊 Dáša