



DŮM JÓGY V HLAVICI  
www.joga-hlavice.cz

vás srdečně zve na

## JÓGOVÝ SEMINÁŘ na téma:

### JÓGA OD HLAVY AŽ K PATĚ

Tajemství propojení těla skrze myofasciální linie  
(svalovo-vazivové dráhy)

**s Kamilou Neumannovou**

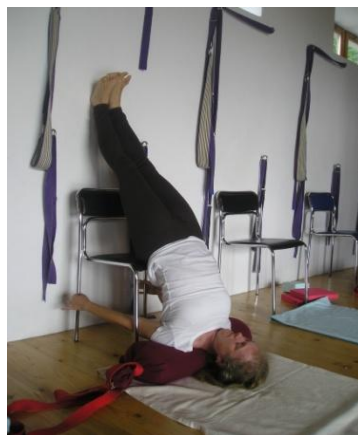
**sobota 1. prosince 2018 9.00 - 12.00 hodin**

Cvičení zaměřené na propojení různých částí těla do funkčních celků a jejich vzájemné ovlivňování. Poznání systému svalovo-vazivových drah, které jsou úzce propojené i s energetickými drahami, tak jak je popisuje např. tradiční čínská medicína.

Propojení těla i mysli pomocí dechu.

### **SPIRÁLNÍ JÓGA**

– tradiční techniky jógy obohacené o moderní poznatky trojrozměrného spirálního pohybu a principy funkčních svalovo-vazivových řetězců v souladu s anatomii lidského těla. Učí anatomicky správnému držení těla a tím výrazně zlepšit proudění energie a zvýší tak účinek cvičení nejen na naše tělo, ale napomáhá i zklidnění a vyladění naší mysli.



**Cena semináře: 400 Kč**

**Přihlášky:** [info@joga-hlavice.cz](mailto:info@joga-hlavice.cz), tel. 776 839 021  
nejpozději do 25. listopadu, počet míst omezen kapacitou sálu!

**Místo konání:** Studio Šanti Laguna, Moskevská 27/14, Liberec, <http://www.studiosanti.cz/>

*Spirální*  *jóga*