

JÓGA a JÓGOVÁ TERAPIE

22. - 28.7. 2019

Intenzivní letní týden se cvičením Spirální jógy a spirální jógovou terapií

**Marcela MIKEŠOVÁ, Kamila NEUMANNOVÁ a
Jitka MALÁ**

Začátek:

program v pondělí od 17.00,
ubytování od 15.00

Ukončení: v neděli obědem

CENA: 7500 Kč

Kód kurzu: 3119



Program:

- Nejméně 5 hodin jógy a meditací denně
- Terapie jógou tentokrát zaměřená na téma:
Chodidla a reflexní terapie
- **Jako host: Klára Bubeníčková**, fyzioterapeutka a lektorka Reflexní zónové terapie
- Posezení u ohně, přednášky, besedy ...
- Okolí je možné využít na krásné procházky do přírody.

Spirální  *jóga*



Pořádá:

PŘIHLÁŠKY A PLATBY

DŮM JÓGY V HLAVICI

Hlavice 15, 463 48 Všelibice
Tel. 778 083 901, 776 839 021
E-mail: info@joga-hlavice.cz
www.joga-hlavice.cz

LEKTORŮ:

MUDr. Marcela Mikešová: praxe jógy od roku 1985, vyučuje již 23 let, absolventka tříletého studia jógy 1. třídy na FTVS UK.

Mgr. Kamila Neumannová: praxe jógy od roku 1990, vyučuje již 25 let, zakladatelka Domu jógy v Hlavici, absolventka tříletého studia Jógové terapie na FTVS UK.

Obě lektorky více než 15 let studovaly Iyengar jógu, kromě několika stupňů učitelského studia, absolvovaly i studijní pobyt v Iyengarově institutu v indické Púně a pravidelně se dále vzdělávají u významných evropských i světových učitelů. Iyengar jógu později začaly kombinovat se znalostmi různých typů pohybových terapií, zvláště Spiraldynamik® (absolvovaly certifikovaný kurz v letech 2006/2007 a dále se pravidelně vzdělávají na dalších kurzech). V letech 2012/2013 absolvovaly kurz Jógové terapie, filozofie a etiky na FF UK s Dr. Rudolfem Skarnitzlem a dalšími lektory. Od roku 2008 vyučují učitele jógy v programu „Jóga v širších souvislostech“, zaměřeném na zdravotní aspekty jógy a jógovou terapii. Jejich styl výuky není zaměřen jen na posturální jógu a jógovou terapii, ale stále více zapojují i zkušenosti a znalosti jógové filozofie a různých meditačních směrů, zejména buddhismu.

PhDr. Jitka Malá, Ph.D.: fyzioterapeutka a lektorka jógy, absolventka studijního programu Jóga v širších souvislostech v Hlavici. Jógu praktikuje již cca 20 let. Díky své profesi propojuje znalosti pohybové kineziologie s jógou a přistupuje k józe jako k jedné z terapeutických možností. Vede jak skupinové lekce, tak i individuální formu cvičení (více jógová terapie). Do jógy zapojuje poznatky vývojové kineziologie a práci s hlubokým stabilizačním systémem. Je studentkou doc. Vélého a pedagogem na FTVS UK, katedře fyzioterapie. Učí také ve škole Jógové terapie na FTVS UK a zabývá se tradiční čínskou medicínou. Vede fyzioterapeutickou kliniku Rehamil v Milovicích, kde při práci s pacienty využívá jak fyzioterapii, tak i jógová cvičení, jógovou terapii a tradiční čínskou medicínu.

ORGANIZAČNÍ INFORMACE:

CENA: 7500 Kč – Cena zahrnuje kurzovné, pronájem tělocvičny a pomůcek, ubytování a stravu.

Přihlášení provedte vyplněním [online formuláře](#) a uhrazením zálohy (50% = 3750 Kč) nebo celého kurzovného nejpozději do 30.6. 2019. Pořadí dle došlých plateb.

Podmínky přihlášení, platby, storno podmínky...

Ubytování: Uvedené ceny pobytu platí při plném obsazení pokojů 3 až 4 účastníky. Samostatné ubytování je možné v případě volné kapacity za příplatek 250Kč za noc a pokoj. Pokud si přejete společné ubytování s dalšími přihlášenými, uveďte to prosím na přihlášce.

Stravování je vegetariánské - **plná penze** (snídaně fromou švédských stolů, obědy a večeře jednotné jídlo). Veganskou nebo bezlepkovou dietu je třeba dohodnout předem, snažíme se vyhovět, bezlepkové pečivo je třeba dovézt vlastní.

V centru je **ČAJOVNA s posezením a malým obchůdkem**, kde si můžete dát dobrý čaj a kávu, zakoupit kvalitní ovocné a zeleninové šťávy, minerálky a stolní vody, pivo, víno, müsli, čokoládu, zdravé cukrovinky, atd.

CO S SEBOU: Oblečení na cvičení, oblečení do přírody, přezutí, dobrou obuv na vycházky, přezutí dovnitř.

Upozornění: Kurzy jógy nejsou zdravotně – terapeutické. **Účast na kurzech je na vlastní odpovědnost.** Pokud trpíte závažnější chorobou, konzultujte účast na kurzu se svým lékařem. Případné zdravotní obtíže nebo stavy (vč. těhotenství, menstruace atd.) během kurzu, prosím, vždy sdělte cvičiteli.