

SPIRALDYNAMIK a JÓGA

s Evou HAGER-FORSTENLECHNER
(Rakousko)

27. - 29.9. 2019 (kód 4019)



Využití principů Spiraldynamik® pro důkladnější pochopení anatomicky správného provedení jógových ásan k prohloubení jejich účinku

Po pěti úspěšných seminářích v Hlavici již šestý víkend s expertkou Spiraldynamik® a zároveň učitelkou Iyengar jógy, spoluautorkou knih Medical Yoga a dalších publikací a videí

Jazyk: Němčina s tlumočením do češtiny

CENA: 2490 Kč + 100 Euro lektorné
(Částka v Kč je zálohou, lektorné v EUR se platí v hotovosti na místě)

Začátek: v pátek 27.9. v 18 hodin

Ukončení: v neděli 29.9. po obědě



Co je Spiraldynamik®?

Přijít na kloub umění lidského pohybu, pochopit jeho inteligenci. Proč se jeden člověk pohybuje dokonale a druhý ne? Co je opravdu správný inteligentní pohyb? To zkoumá Spiraldynamik®.

Spiraldynamik® je anatomicky podložený koncept trojrozměrného držení a pohybové koordinace lidského těla. Vychází z principů anatomické stavby člověka (zejména spirálního principu a principu polarity) a jeho ideální pohybové koordinace. Tento inovační pohled umožňuje lepší porozumění pohybové koordinaci při praktikování jógy. Pomáhá vylepšit a zjemnit provedení ásan i na energetické úrovni a tím prohlubuje prožitek z praxe jógy nejen na tělesné, ale i duševní a duchovní úrovni.

Pořádá:



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