



DŮM JÓGY V HLAVICI  
www.joga-hlavice.cz

vás srdečně zve na

**JÓGOVÝ WEBINÁŘ** na téma:

**ZDRAVÉ PÁNEVNÍ DNO**

a co na to jóga 😊

**s Kamilou Neumannovou**

**sobota 17. dubna 2021**

**9.00 - 12.00 hodin**

**On-line na ZOOMu**

Harmonizační cvičení pro správné postavení a funkci pánevního dna (relaxace i posílení) a jeho vliv na rovnováhu celého těla i ducha. Energetické vyladění pánevního dna pomocí tradičních jógových technik pránájámy (práce s energií – pránou, dechová cvičení).

## **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: 450 Kč**

**Přihlášky:** [info@joga-hlavice.cz](mailto:info@joga-hlavice.cz), sms na tel. 776 839 021  
nejpozději do 9. dubna, počet míst omezen!

*Spirální*  *jóga*