

SPIRÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE

2020/2021

POKRAČOVACÍ KURZ - CYKLUS 3 SEMINÁŘŮ
pro absolventy kurzu Jóga v širších souvislostech

**MARCELA MIKEŠOVÁ, KAMILA NEUMANNOVÁ
a JITKA MALÁ**

Náplň kurzu:

**SPIRÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE, volné pokračování
kurzu Jóga v širších souvislostech.**

Kurz bude zaměřen na prohloubení teoretických i praktických znalostí, rozpoznání špatných pohybových vzorců a návyků a navedení správného pohybu, držení těla a správného dýchání v jógových polohách. Probereme také nejčastější zdravotní potíže pohybového aparátu a možnosti jejich ovlivnění jógou. Více prostoru bude také věnováno terapeutickému využití pránájámy a meditací.

TERMÍNY:

- 1. 13. - 17.11. 2020**
téma: Úvod, trup a hlava
- 2. 22. - 25.1. 2021**
téma: Dolní končetina
- 3. 26. - 29.3. 2021**
téma: Horní končetina

CENA: 22 500 Kč (zahrnuje kurzovné, pronájem tělocvičny a pomůcek, ubytování a stravu)

Přihášení a platba:

Přihlášky nejpozději do 31.5. 2020

vyplněním online formuláře a

uhrazením alespoň 50% z ceny kurzu.

Pořadí přihlášek dle termínu úhrady.

2. část platby nejpozději do 30.9. 2020

č.ú.: 1259345002/5500

VS: 1.část rodného čísla, SS: 13112020

Pořádá:

DŮM JÓGY V HLAVICI

Hlavice 15, 463 48 Hlavice

Tel. 778 083 901, mob. 776 839 021

E-mail: info@joga-hlavice.cz

www.joga-hlavice.cz

