



DŮM JÓGY V HLAVICI
www.joga-hlavice.cz

vás srdečně zve na

JÓGOVÝ WEBINÁŘ na téma:

CHODIDLA, NOHY a ROVNOVÁHA



s Kamilou Neumannovou

neděle 2. května 2021 9.00 - 12.00 hodin

On-line na ZOOMu

Harmonizační a koordinační cvičení pro správné postavení a práci chodidel a celých dolních končetin a jejich vliv na rovnováhu těla i duše. Energetické vyladění se 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, sms na tel. 776 839 021
nejpozději do 25. dubna, počet míst pro připojení omezen.

Je možné se přihlásit i k „účasti“ ze záznamu, cena je stejná.

Spirální  *jóga*