



DŮM JÓGY V HLAVICI
www.joga-hlavice.cz

vás srdečně zve na

JÓGOVÝ WEBINÁŘ na téma:

KRČNÍ PÁTEŘ pohledem jógy ☺

s Kamilou Neumannovou

sobota 15. května 2021 9.00 - 12.00 hodin

On-line na ZOOMu

Koordinální jógová cvičení pro správné postavení, uvolnění a protažení krční páteře, její propojení s postavením hlavy, ramen a lopatek i vztah k celému tělu. Energetické vyladění pomocí tradičních jógových technik PRÁNÁJÁMY (práce s energií – pránou, dechová cvičení) zaměřené na zklidnění a uvolnění zejména oblasti krku a hlavy.

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 9. května, počet míst pro připojení omezen.

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

Spirální  *jóga*