

VÍKEND NEJEN S JÓGOU

17. - 19.9. 2021

Intenzivní víkend se Spirální jógou, Iyengar jógou
a doprovodným programem

**KAMILA NEUMANNOVÁ
MLADA KŮRKOVÁ**



- pro všechny stupně pokročilosti
- i pro úplné začátečníky

CENA: 3300 Kč

Kód kurzu: 3821

Začátek: Program v pátek v 18.00, ubytování od 16.00

Program:

Pátek

18.00 - 20.00 – zahájení, jóga, lehká večeře

Sobota

8.00 - 9.00 – meditační procházka/pránájáma, snídaně

10.00 - 12.00 – cvičení ásan

12.30 – oběd

16.30 -18.30 – regenerativní ásany

18.45 – večeře

20.00 – doprovodný program: Voňavý workshop

Neděle

8.00 - 9.00 – meditační procházka/pránájáma, snídaně

10.00 - 12.00 – cvičení ásan

12.30 – oběd, ukončení

(Program je orientační, změna vyhrazena)



Doprovodný program:

Voňavý workshop - seznámení s aromaterapií
a výroba osobního parfémku či pleťového oleje
s Denisou Bláhovou.



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

Spirální jóga

LEKTOŘI:

Kamila Neumannová a Mlada Kůrková:

Setkaly jsme se již v roce 1993 na kurzu Iyengar jógy s vynikajícím indickým učitelem Sharatem Arorou, společně jsme absolvovaly pětileté učitelské studium Iyengar jógy vedené německými učiteli, mnoho dalších kurzů s různými lektory i měsíční studijní pobyt v Iyengarově institutu v indické Púně. Přesto jsme spolu ještě nevyučovaly, i když se známe již téměř 27 let. Těšíme se na náš první společný kurz v Hlavici :-).

Iyengar jóga nás obě nadchla svou precizností a studovaly jsme ji více než 15 let.

Kamila Iyengar jógu později začala kombinovat se znalostmi různých typů pohybových terapií, zvláště Spiraldynamik® (absolvovala certifikovaný kurz v letech 2006/2007, dále se pravidelně vzdělává na dalších kurzech, v roce 2018 dokončila úroveň Intermediate). V letech 2012/2013 absolvovala kurz Jógové terapie, filozofie a etiky na FF UK s Dr. Rudolfem Skarnitzlem a dalšími lektory. Od roku 2008 vyučuje učitele jógy v programu „Jóga v širších souvislostech“, zaměřeném na zdravotní aspekty jógy a jógovou terapii. Její styl výuky není zaměřen jen na posturální jógu a jógovou terapii, ale stále více zapojuje i zkušenosti a znalosti jógové filozofie a různých meditačních směrů, zejména buddhismu.

Mlada mnoho let pracuje zároveň jako masérka, její přístup je ovlivněný touto profesí, v rámci možností individuálnější, spíše tvůrčí než ortodoxní. V posledních letech stále více využívá i jiné systémy, které kladou důraz na celostní přístup k člověku (Spiraldynamik, Port de bras, Pilátes a další). *"Iyengar jóga je velice pravdivé setkání sama se sebou - toto krédo jsem poprvé slyšela od jednoho ze svých učitelů, Leszka Mioduchowského. Dnes vím, že cesta Iyengar jógy není lehká a skýtá nesčetné nástrahy pro tělo i duši, ale snažím se i s pomocí svých žáků pracovat, hledat a objevovat."*

ORGANIZAČNÍ INFORMACE

CENA: 3300 Kč – Cena zahrnuje kurzovné včetně doprovodného programu, pronájem tělocvičny a pomůcek, ubytování a stravu.

Přihlášení přes rezervační systém: <https://joga-hlavice.cz/program/> a uhrazením zálohy (50% = 1 650 Kč) nebo celého kurzovného nejpozději **do 3.9. 2021.**

CO S SEBOU: Oblečení na cvičení, oblečení a vhodné boty pro procházky do přírody, přezutí.

Upozornění: Kurzy jógy nejsou zdravotně – terapeutické. **Účast na kurzech je na vlastní zodpovědnost.** Pokud trpíte závažnější chorobou, konzultujte účast na kurzu se svým lékařem. Případné zdravotní obtíže nebo stavy (těhotenství, menstruace atd.) během kurzu, prosím, vždy sdělte cvičiteli.