



DŮM JÓGY V HLAVICI a SIDDHA YOGA STUDIO v Liberci  
[www.joga-hlavice.cz](http://www.joga-hlavice.cz) [www.siddha-yoga.cz](http://www.siddha-yoga.cz)

vás srdečně zvou na

**JÓGOVÝ SEMINÁŘ** na téma:

# VYVÁŽENÉ KYČLE A PÁNEV aneb Svoboda kyčlím ☺

**s Kamilou Neumannovou**

**pátek 11. listopadu 2022      17:00 – 20:00 hodin**

**Cena: 580 Kč**

**Přijďte si vyzkoušet, jaké to je, umět sedět a pohybovat se s lehkostí jogína. Zdravý rozsah pohybu v kyčlích nám umožňuje chodit, sedět, cvičit, stát, tančit a pohybovat se životem s lehkostí.**

Naučíme se několik tipů, jak vyvážit postavení a pohyb v kyčelních kloubech a stabilizovat oblast pánve.

Pánev a kyčle představují důležitý střed našeho těla. Pánev je v ideálním případě pevná a přitom pohyblivá základna celého trupu a páteře, nachází se zde těžiště celého těla. Kyčelní klouby fungují jako důležitá funkční spojnice mezi trupem a dolními končetinami. Společně ovlivňují postavení celého těla a nastavení mysli, jsou bránou k emocionální a energetické rovnováze.

## **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 zlepší proudění energie a zvýší tak účinek cvičení nejen na naše tělo, ale napomáhá i zklidnění a vyladění naší mysli.

**Přihlášky:**

<https://siddha-yoga.isportsystem.cz/#activity1991>



*Spirální*  *jóga*