



DŮM JÓGY V HLAVICI a SIDDHA YOGA STUDIO v Liberci
www.joga-hlavice.cz www.siddha-yoga.cz

vás srdečně zvou na

JÓGOVÝ SEMINÁŘ na téma:

ZDRAVÁ CHODIDLA

aneb jít životem s jistotou a lehkostí ☺

s Kamilou Neumannovou

pátek 17. března 2023

17:00 – 20:00 hodin

Cena: 680 Kč

Naše chodidla nás nosí po celý život. Zdravá chodidla nám umožňují stát, chodit, běhat, skákat a tančit, zkrátka pohybovat se životem s lehkostí a jistotou. Jsou naším spojením se zemí a bránou nejen k fyzické, ale také k emocionální a energetické rovnováze.

Přesto jim často vědomě i nevědomě ubližujeme a trápíme je nejen (nevhodnou) obuví. Každá nerovnováha ve vyšších tělesných strukturách nepochybně poukazuje na špatnou práci nohou a chodidel.

Ukážeme si, jak můžeme ozdravit naše chodidla cvičením pro harmonizaci, stabilizaci i zvýšení pružnosti, abychom stáli pevně a jistě „nohama na zemi“ a pohybovali se pružně jako kočka. Podíváme se blíže na stavbu, správné postavení a vzájemný vztah jednotlivých částí chodidel. Také si ukážeme, co dělat, když se něco pokazí, nejčastější problémy chodidel a jejich možné řešení.

Naučíme se několik tipů, jak o chodidla pečovat, chránit je před nepříznivými vlivy a udržet je zdravé a funkční až do konce svého života.

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/#activity2805>



Spirální jóga