



KRČNÍ PÁTEŘ

v propojení s postavením hlavy, ramen a lopatek

seminář s Kamilou Neumannovou
sobota 22. dubna, 9-12 hod.

Seminář v systému **Spirální jógy**, která tradiční techniky jógy obohacuje o moderní poznatky trojrozměrného spirálního pohybu a principy funkčních svalovo-vazivových řetězců. Stav naší krční páteře záleží na postavení celého těla, jeho ukotvení a stabilizaci, proto se dotkneme následujících témat :

- správné postavení krční páteře a jak ho docílíme
- práce s rameny, lopatkami a hrudníkem
- souvislosti s postavením pánve, beder i chodidel
- psychosomatické souvislosti mezi bolestmi krku a ramen a naší pohodou.



Rezervace online na jogasjtkou.cz/kurzy
nebo u Jitky Wangle, tel. **777 297 275**

e-mail: jikytk@gmail.com

Studio Tylova 16, Litoměřice

s sebou: podložku (ostatní pomůcky jsou k dispozici)

CENA: 600 Kč

Mgr. Kamila Neumannová



Jógu praktikuje přes 30 let, vyučuje 27 let. V roce 1999 založila s manželem Petrem Dům jógy v Hlavici, který společně provozují dodnes. Více než 15 let studovala Iyengar jógu. Kromě několika stupňů učitelského studia absolvovala i dva studijní pobyty této školy jógy v Indii. Iyengar jógu později začala kombinovat se znalostmi různých typů pohybových terapií, zvláště Spiraldynamik®, absolvovala mnoho kurzů do úrovně Intermediate, tříletou školu Jógové terapie na FTVS UK a 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“ a Spirální jógová terapie zaměřeném na zdravotní aspekty jógy a jógovou terapii.

Její styl výuky není zacílen jen na posturální jógu a jógovou terapii fyzického těla, ale i na prohloubení uvědomění, pozornosti a zklidnění mysli. Do výuky stále více zapojuje zkušenosti a znalosti jógové filozofie a různých meditačních směrů, zejména buddhismu.