



DŮM JÓGY V HLAVICI

www.joga-hlavice.cz

vás srdečně zve na

JÓGOVÝ SEMINÁŘ na téma:

RAMENA a KRČNÍ PÁTEŘ aneb do života s lehkou hlavou ☺

s Kamilou Neumannovou

sobota 4. listopadu 2023

9:00 – 12:00 hodin

Cena: 580 Kč



Koordinační jógová cvičení a terapeutické techniky pro správné postavení, uvolnění a protažení krční páteře, její propojení s postavením hlavy, ramen a lopatek i vztah k celému tělu.

V jakém stavu se nachází naše krční páteř, záleží na postavením celého těla, jeho ukotvení a stabilizaci. Často trpí jeho špatným používáním a přetěžováním.

Společně se podíváme, jak vypadá správné postavení krční páteře a jak jej nejlépe nastavit. Stav krční páteře můžeme ovlivnit nejlépe přes práci ramen, lopatek a hrudníku. Souvisí ale také s postavením pánve, bederní části páteře a neuvěřitelně i s aktivitou a nastavením chodidel jako základny celého našeho těla.

Ukážeme si některé techniky, které pomohou krční páteř protáhnout a uvolnit napětí v této oblasti, zacvičíme jógové pozice a další techniky pro posílení hluboké stabilizace krční páteře. Vysvětlíme si psychosomatické souvislosti mezi fyzickými bolestmi krku a ramen a naší psychickou pohodou. I s tím může jóga pomoci díky mnoha různým relaxačním a regeneračním technikám. Některé z nich si vyzkoušíme.

SPIRÁLNÍ JÓGA

– tradiční techniky jógy obohacené o moderní poznatky trojrozměrného spirálního pohybu a principy funkčních svalovo-vazivových řetězců v souladu s anatomíí 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.

MÍSTO KONÁNÍ:

**Klub dětí a mládeže v Mnichově
Hradišti, Mírová ul. 1616**

PŘIHLÁŠKY:

mail: info@joga-hlavice.cz

Tel: 778 083 901

Platba v hotovosti na místě.

Spirální  *jóga*