



DŮM JÓGY V HLAVICI

www.joga-hlavice.cz

NABÍDKA INDIVIDUÁLNÍCH LEKCÍ A JÓGOVÉ TERAPIE

s **Kamilou
Neumannovou**

Mgr. Kamila Neumannová

Má již třicetiletou praxi s výukou jógy. Více než 15 let studovala Iyengar jógu. Tu později začala kombinovat se znalostmi různých typů pohybových terapií, zvláště Spiraldynamik®, absolvovala tříletou školu Jógové terapie na FTVS UK. Od roku 2008 vyučuje spolu učitele jógy v programu „[Jóga v širších souvislostech](#)“, zaměřeném na zdravotní aspekty jógy a jógovou terapii.



SPIRÁLNÍ JÓGA

– tradiční techniky jógy obohacené o moderní poznatky trojrozměrného spirálního pohybu a principy funkčních svalovo-vazivových řetězců v souladu s anomií lidského těla. Učí anatomicky správnému držení těla a tím výrazně zlepšit proudění energie a zvýší tak účinek cvičení nejen na naše tělo, ale napomáhá i zklidnění a vyladění naší mysli.



INFORMACE A PŘIHLÁŠKY: mail:

info@joga-hlavice.cz, tel: 776 839 021

Cvičení Spirální jógy

- Celkově zlepšuje fyzickou i psychickou kondici
- Posiluje a zvyšuje ohebnost
- Podporuje správné držení těla a správné dýchání
- Má velmi dobré výsledky u psychosomatických onemocnění
- Působí preventivně a pomáhá při mnohých pohybových a interních onemocněních, jako jsou bolesti zad, potíže s páteří a klouby, migrény, dýchací a oběhová onemocnění atd.

Spirální  *jóga*