



DŮM JÓGY V HLAVICI

www.joga-hlavice.cz

vás srdečně zve na

JÓGOVÝ SEMINÁŘ na téma:

CHODIDLA, NOHY a ROVNOVÁHA
aneb jít životem s jistotou a lehkostí ☺

s Kamilou Neumannovou

sobota 30. listopadu 2024

9:00 – 12:00 hodin

Cena: 650 Kč



Naše nohy nás nosí po celý život. Zdravé nohy 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.

Ukážeme si, jak můžeme naše nohy ozdravit 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 a celých dolních končetin a jak osa dolních končetin ovlivňuje postavení celého těla. Také si ukážeme, co dělat, když se něco pokazí, nejčastější problémy a jejich možné řešení.

Naučíme se několik tipů, jak o nohy 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 v souladu s funkční anatomí 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*