

Střed těla

aneb “Probudte centrum svého života”

- Jógové ásany, terapeutické techniky a dechová cvičení
- Zlepšení držení těla, trávení, dechu a psychické pohody
- Hlubková stabilizace na principech vývojové kineziologie

seminář s Kamilou Neumannovou
Sobota 29. března, 9–12 hod.

Cena: 700 Kč

REZERVACE

www.jogasjtkou.cz/kurzy

Tel: 777 297 275

E-mail: jitka@jogasjtkou.cz



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.