

STŘED TĚLA

aneb “probudte centrum svého života”



JÓGOVÝ SEMINÁŘ

s Kamilou Neumannovou

SPIRÁLNÍ JÓGA

pátek 21. 2. 2025

17:00 - 20:00

Cena: 680 Kč

Místo: Siddha Yoga Liberec

DŮM JÓGY V HLAVICI

&

SIDDHA YOGA LIBEREC



PŘIHLAŠOVÁNÍ ZDE

<https://siddha-yoga.isportssystem.cz/#>

JÓGOVÉ ÁSANY, TERAPEUTICKÉ TECHNIKY A DECHOVÁ CVIČENÍ
ZAMĚŘENÁ NA HARMONIZACI STŘEDU NEJEN NAŠEHO FYZICKÉHO
TĚLA, JEHO POSÍLENÍ A STABILIZACI, ALE I PROBUZENÍ
ENERGETICKÉHO CENTRA A POVZBUZENÍ TĚLA I MYSLI PO ZIMNÍM
OBDOBÍ.

Střed těla, tzv. core je středem nejen fyzického těla, ale i naše důležité energetické centrum. Jeho harmonizace, srovnání a zpevnění nás tedy ovlivní nejen po fyzické stránce zlepšením držení těla, ale pomůže vyladit i naše trávení, dech a v neposlední řadě ovlivní i naši psychickou pohodu. Jakékoli problémy s trávením, bolesti v dolní části zad, potíže pánevního dna či dechové obtíže poukazují na oslabený nebo nevyvážený střed těla.

- HLOUBKOVÁ STABILIZACE NA PRINCIPECH VÝVOJOVÉ KINEZIOLOGIE
- ZLEPŠENÍ DRŽENÍ TĚLA, TRÁVENÍ, DECHU A PSYCHICKÉ POHODY
- ODLEHČENÍ A VYVÁŽENÍ CELÉ PÁTEŘE, TRUPU I VNITŘNÍCH ORGÁNŮ A CENTRACE VELKÝCH KLOUBŮ



DŮM JÓGY V HLAVICI
&
SIDDHA YOGA LIBEREC