



DŮM JÓGY V HLAVICI a SIDDHA YOGA STUDIO v Liberci

www.joga-hlavice.cz

www.siddha-yoga.cz

vás srdečně zvou na

JÓGOVÝ SEMINÁŘ na téma:

STŘED TĚLA

aneb “Probud’te centrum svého života”

s Kamilou Neumannovou

pátek 21. února 2025

17:00 – 20:00 hodin

Cena: 680 Kč

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.

- Hlubková 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

SPIRÁLNÍ JÓGA

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



PŘIHLÁŠKY:

<https://siddha-yoga.isportsystem.cz/?op=activity5635>

Spirální jóga