



Koordinace dechu a stabilizačních funkcí v jógových pozicích

- Seminář určen pro pokročilé cvičící jógu, fyzioterapeuty a pohybové specialisty
- Prohloubení znalostí o propojení jógové praxe s principy hlubokého stabilizačního systému
- Obsah kurzu:
 - Teoretické bloky s přesahem do fyzioterapie a neurofyzologie
 - Praktické lekce jógy s důrazem na aktivaci HSS
 - Analýza pohybových vzorců a jejich korekce
 - Práce s dechem jako nástrojem stabilizace i relaxace
 - Sdílení zkušeností a případových studií z praxe

Termín konání:	15. – 17. 1. 2026
Přihlášení do:	10. 1. 2026
Rozsah kurzu:	18 hodin
Garant kurzu:	PhDr. Jitka Malá, Ph.D.
Lektorky kurzu:	Mgr. Kamila Neumannová MUDr. Marcela Mikešová PhDr. Jitka Malá, Ph.D.
Místo konání:	Dům Jógy v Hlavici
Doprava:	vlastní
Cena kurzu:	7200,- Kč
Stravování a ubytování nejsou v ceně kurzu	