



Dolní končetina a pánev – funkce, stabilizace, koordinovaný pohyb v jógových ásanách

- Seminář určen pro pokročilé cvičící jógu, fyzioterapeuty a lektory jógy
- Zaměření na funkci, stabilizaci a koordinaci dolních končetin a pánve v jógových ásanách
- Obsah kurzu:
 - Teoretické základy kineziologie, biomechaniky a patokineziologie
 - Praktické jógové cvičení se zaměřením na chodidlo, koleno, kyčelní kloub a pánevní dno
 - Propojení vývojové kineziologie s tradiční jógou
 - Důraz na spirální pohyb a vědomou práci s tělem
 - Součástí jsou ranní pránájáma, meditace, praktické bloky, teorie a diskuze

Termín konání:	30. 4. – 2. 5. 2026
Přihlášení do:	20. 4. 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	