



DŮM JÓGY V HLAVICI
www.joga-hlavice.cz

vás srdečně zve na

JÓGOVÝ SEMINÁŘ na téma: CHODIDLA, NOHY a ROVNOVÁHA



s Kamilou Neumannovou

sobota 13. Dubna 2019

9.00 - 12.00 hodin

Harmonizační a koordinační cvičení pro správné postavení a práci chodidel a celých dolních končetin a jejich vliv na rovnováhu těla i duše. Energetické vyladění se pomocí tradičních jógových technik PRÁNÁJÁMY (práce s energií – pránou, dechová cvičení).

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.



Cena semináře: 400 Kč

Přihlášky: info@joga-hlavice.cz, tel. 778 083 901
nejpozději do 7. dubna, počet míst omezen kapacitou sálu!

Místo konání: Studio Šanti Laguna, Moskevská 27/14, Liberec, <http://www.studiosanti.cz/>

Spirální  *jóga*