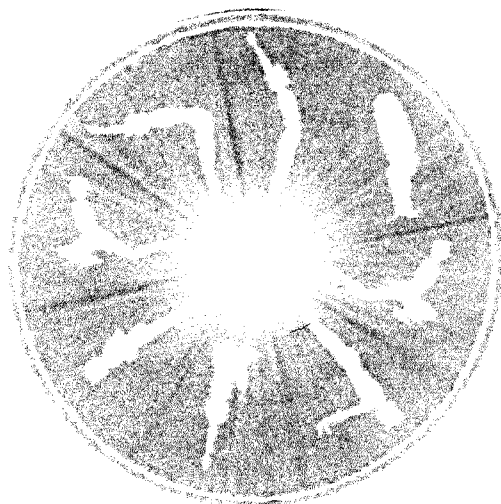


JÓGA A SEBEPOZNÁVÁNÍ



Harmonizační cvičení pro začátečníky a mírně pokročilé.

(vhodné pro všechny věkové skupiny)

ZÁPIS

(3měsíční zimní kurz)

KDY: 12.10.2017 v 19⁰⁰ (čtvrtek)

KDE: stará ludova ŽŮ klub

CENA 1.800,- Kč (1 lekce = 1 1/2 hod.)

V kurzu se naučíme např.:

- sestavy: Pozdrav Slunci, Měsíce, Loma viloma, Orgánová, Pět Tibet'anů, Na klouby ...
automasáž páteře, chodidel, dlaní...
- jog. dýchání, střídavé dýchání...
- relaxace, vizualizace, afirmace, mudry, oční cviky, spinální cvičení ...

témata přednášek :

Biolog.hodiny, Síla Měsíce, Páteř, Psychosomatika, Strava ...

Bližší info na mob.č. 604 107 980

Na viděnou u zápisu.

Dana Šimčíková

