



DŮM JÓGY V HLAVICI
www.joga-hlavice.cz

vás srdečně zve na

JÓGOVÝ SEMINÁŘ na téma:

DOLNÍ ZÁDA A PÁTEŘ

aneb Co si na svá bedra naložíme, abychom také unesli



s Kamilou Neumannovou

sobota 14.března 2020

9.00 - 12.00 hodin

Harmonizační a koordinační cvičení pro správné postavení a funkci bederní a křížové oblasti zad 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 zlepšit proudění energie a zvýší tak účinek cvičení nejen na naše tělo, ale napomáhá i zklidnění a vyladění naší mysli.



Cena semináře: 450 Kč

Přihlášky: info@joga-hlavice.cz, sms na tel. 778 083 901
nejpozději do 6. března, počet míst omezen kapacitou sálu!

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

Spirální  *jóga*