

HATHAJÓGA

~ PRAVIDELNÉ LEKCE ~

PONDĚLÍ 19:15-20:45 PARTY KLUB, KRALUPY

ÚTERÝ 19:45-21:15 ZŠ MIKOVICE

STŘEDA 18:00 a 19:45 VELVARSKÁ KOSTKA

Hathajóga je cvičení klidné a jemné zaměřené na vnímání vlastního těla a soulad pohybu s dechem.



Jóga protahuje a posiluje svaly, zlepšuje pohyblivost páteře a kloubů, působí na vnitřní orgány a žlázy s vnitřní sekrecí, na oběhový, lymfatický a nervový systém.

Ovlivňuje mysl a psychiku, dochází k celkovému uvolnění a pocitu pohody. Tím se uvolňuje energie pro samoléčivé procesy.

"Motto"

"NENÍ DŮLEŽITÉ MNOŽSTVÍ A OBTÍŽNOST, ALE VĚDOMÝ ZPŮSOB PROVEDENÍ"

"VŠE PODSTATNÉ SE DĚJE V UVOLNĚNÍ"

Lektorka: Kamila JIŘÍKOVÁ

Kontakt: www.jogaaskolapanevnihodna.cz; tel.: 777860106