



DŮM JÓGY V HLAVICI
www.joga-hlavice.cz

vás srdečně zve na

JÓGOVÝ SEMINÁŘ na téma:

FASCIÁLNÍ JÓGA

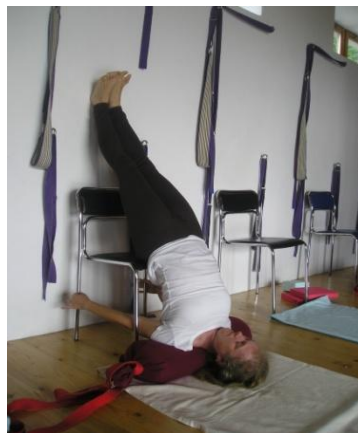
s Kamilou Neumannovou

sobota 14. dubna 2018 9.00 - 12.00 hodin

Význam fasciální sítě (pojivové tkáně, vaziva) a jeho ovlivnění jógou. Jógové ásany, terapeutické techniky a dechová cvičení pránájámy zaměřená na rozvolnění ztuhlých nebo slepených fascií zároveň s podporou hluboké stabilizace našeho těla.

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 zlepši 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. 776 839 021
nejpozději do 6. dubna, počet míst omezen kapacitou sálu!

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

Spirální  *jóga*