



DŮM JÓGY V HLAVICI  
www.joga-hlavice.cz

vás srdečně zve na

# JÓGOVÝ SEMINÁŘ na téma:

## FASCIÁLNÍ JÓGA

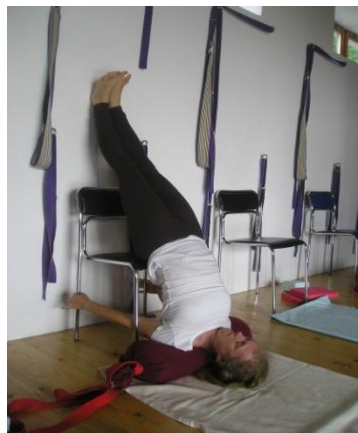
### s Kamilou Neumannovou

**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 ztuhých 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](mailto: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*