

SPIRÁLNÍ JÓGA a JÓGOVÁ TERAPIE ve Zlíně

Víkendový seminář s Kamilou Neumannovou



Sobota, neděle 17. a 18. 3. 2018

Tradiční techniky jógy obohacené o moderní poznatky trojrozměrného spirálního pohybu a principy funkčních svalových řetězců v souladu s anatomii lidského těla. Učí anatomicky správnému držení těla a tím výrazně zlepší proudění energie a zvýší tak účinek cvičení nejen na naše tělo, ale napomáhá i zklidnění a vyladění naší mysli.

Sobota 17.3.2018 9:00 – 11:30 hod. / cena: 400,-

Napřímení a protažení páteře se zaměřením na dolní záda, pánev a střed těla

Jógové ásany a terapeutické techniky zaměřené na správné postavení pánve jako základu pro srovnání dolních zad a protažení zejména bederní páteře. Ukážeme si, jak vyladit, posílit a stabilizovat střed těla, důležité fyzické i energetické centrum, které pomůže odlehčení a vyvážení celé páteře i trupu a po zimě povzbudí tělo i mysl

Sobota 17.3.2018 14:00 – 16:30 hod. / cena: 400,-

Zdravá ramena a krční páteř

Jógové ásany a terapeutické techniky zaměřené na rozpohybování a zároveň i centraci a stabilizaci ramenních kloubů. Protáhneme, srovnáme a posílíme krční páteř.

Neděle 18.3.2018 9:00 – 11:30 hod. / cena: 400,-

Zdravé nohy na celý život – kyčle, kolena a chodidla

Jógové ásany a terapeutické techniky pro rozpohybování, srovnání i posílení hlavních kloubů dolních končetin – kyčelních a kolenních. Zaměříme se také na správnou práci chodidel, které nás nosí po celý život a podíváme se i na jejich vliv na postavení kyčlí a kolen.

Mgr. Kamila Neumannová: Jógu praktikuje od roku 1990, Iyengar-jógu od roku 1993. Od roku 1994 pravidelně vyučuje. V roce 1997 založila Dům jógy v Hlavici. V roce 1995 absolvovala studijní pobyt v Institutu Sharata Arory v Indii, v letech 1994-1999 učitelské studium Iyengar-jógy (certifikáty 1999, 2003), v roce 2010 studijní pobyt v Iyengarově institutu v indické Púně a v roce 2017 ukončila tříleté studium jógové terapie na FTVS UK. Od roku 2008 vyučuje učitele jógy v programu „Jóga v širších souvislostech“ a „Spirální jógová terapie“. Spolu s MUDr. Marcelou Mikešovou založila systém Spirální jóga, který jógu kombinuje se znalostmi různých typů pohybových terapií, zvláště spirální dynamiky, a je inspirován i systémem svalovo-vazivových řetězců a vývojevou kineziologií.

Kde: Studio Satyam Kateřiny Čajánkové Zlín (www.satyamstudio.cz)

Přihlášení: katerina.yoga@seznam.cz

Při přihlášení na všechny 3 části zaplatíte celkem 1080,- / os.

Úhrady posílejte na účet: 3224650399/0800 nejpozději do 1.3.2018

Variabilní symbol: Sobota ranní část (400,-): 170301 / Sobota odpolední část (400,-): 170302 / Neděle ranní část (400,-): 1803 / Komplet program (1080,-): 171803

Poznámka pro příjemce: Jméno a Příjmení účastníka