

JÓGA PRO VŠECHNY

pro začátečníky i mírně pokročilé

každé PONDĚLÍ: 17:15 - 18:30 hod.

každou STŘEDU: 18:00 - 19:15 hod.

v Mateřském centru Sedmikráska Brno z.s.
Oblá 51, Brno - Nový Lískovec



Přihlášky a další informace na:
www.mcsedmikraskabrno.cz,
e-mailu: mcsedmikraska@volny.cz,
v MC Sedmikráska na Oblé 51,
nebo na mob.: 773 907 909

začínáme: 19. 2. 2024 (pondělky), 14. 2. 2024 (středy)

(s sebou: pohodlné oblečení, malou dečku na přikrytí)

Chtěli byste vaše tělo posílit, protáhnout a zrelaxovat? Naučit se, jak správně dýchat a vyzkoušet meditaci? Jóga je vhodná pro všechny věkové kategorie, pokud jste začátečník a nemáte s jógou zkušenosti, nemějte obavy, vše se naučíte krok po kroku.

„Jóga neznamená jen stát na hlavě... ale naučit se postavit na vlastní nohy.“

(Swami Satchidananda)

Co nás čeká?

Během kurzu nás v každé hodině čeká posílení a protažení celého těla včetně úvodního zklidnění, dechových technik a závěrečné relaxace či meditace. Praxí jógy se zaměříme na zlepšení mobility vašeho těla. Budeme postupně rozvíjet vaši sílu, flexibilitu a stabilitu podle principů a zásad zdravého pohybu, které jsou potřebné nejen pro samotnou praxi jógy, ale i pro činnosti ve vašem běžném životě. Časem pocítíme zlepšení nejen naší fyzické kondice ale také i posílení mysli, jóga trénuje naši mysl a trpělivost. Tyto benefity můžeme rovněž využít v jakékoli situaci v našem životě, i mimo podložku. Během lekce budeme používat různé pomůcky, jako jsou jógové bločky, pásky a deky, tak aby si každý mohl jednotlivé pozice uzpůsobit podle sebe a čerpat z nich patřičný užitek.

Průběh lekce: úvodní dechové techniky, zklidnění, průpravné cviky, praxe jógových ásan, závěrečná vedená relaxace

PONDĚLÍ - cena:

1. členská permanentka: 2.500 Kč
další členská permanentka: 1.920 Kč
nečlenská permanentka: 3.200 Kč

STŘEDA - cena:

1. členská permanentka: 2.500 Kč
další členská permanentka: 1.920 Kč
nečlenská permanentka: 3.200 Kč

**Těší se na vás Pavla Kubíková
(certifikovaná lektorka jógy)**