

JÓGA + MANTROVÁNÍ + MEDITACE

každá NEDĚLE od 17.00 do 19.00

PROGRAM:

* Meditace = koncentrace na své tělo
* Dechová cvičení + zpěv manter
* Cvičení aplikované jógy + relaxační hudba/mentry, protažení + delší výdrže v pozicích, koncentrace na vnitřní prostor těla
* Relaxace + léčení zvukem/muzikoterapie

Program je určen každému, začátečníkům i pokročilým

Sebou pohodlný oděv na cvičení.

PŘIHLÁŠKY

1. Rezervace krátkého kurzu 5 hodin za sebou cena 1.600 Kč.
2. Rezervace 1 hodiny vždy do středy daného týdne, cena 400 Kč.

Význam a působení této formy cvičení

Delší čas, který věnujeme sobě, umožní zesílit působení všech forem práce. Zesílíme regeneraci těla = dáme tělu na sebe-opravy delší čas. Dosáhneme silnější koncentrace a hlubší uvolnění zablokovaných funkcí. Cílem je dosáhnout na zdraví = rovnováhu = radost ze života.