Základní provozní pravidla Zdravíčka 2025

**I. kurz 2025 trvá 15 týdnů od 6. 1. do 16. 4. 2025**

Platí se hotově 1. cvičební hodinu, po předběžné rezervaci, kterou si uděláte v prosinci 2024. Cena 1 cvičební hodiny **v kurzu 110 Kč/1hod**.

Pokud si zrušíte cvičební hodinu 1 týden předem =uvolníte své místo někomu jinému, můžete si obsadit jiné podobně uvolněné místo a cvičení si nahradit. Na stolečku před vchodem nejdete seznam, kde označíte uvolnění i náhradu. Cílem tohoto systému je vás vzájemně propojit, abyste mohli mezi sebou komunikovat. Můžete za sebe poslat také náhradu, která se ohlásí u cvičitelky.

Pokud potřebujete cvičení během kurzu ukončit, je nutné oznámit nám to 1 týden předem. Vrátí se Vám peníze za neodcvičené hodiny po odečtení částky za odcvičenou část kurzu v přepočtu 1hod/150 Kč, ruší se zvýhodnění ceny v celém kurzu.

Pokud si chcete zaplatit jen **část kurzu**, počítá se cena x počet hodin, **1hod/ 150 Kč**.

Jak naše cvičení funguje a co je nutné dodržovat

**Léčíme pohybem** přetížená místa, **poruchy funkce a podporujeme regeneraci všech** částí těla najednou:

* uvolňujeme škodlivé napětí způsobené jednostranným přetěžováním = zablokovaná místa,
* obnovujeme původní = správné fungování přirozených pohybů těla
* zbavujeme tělo toxinů =jedů, které se v nás ukládají a poškozují nám zdraví a berou energii,
* okysličujeme buňky vědomým dýcháním a přirozeným pohybem, který podporuje rozvod krve do celého těla.

**Cvičíme s pomůckami**, které nám pomáhají pracovat efektivně navzdory drobným nedokonalostem našeho těla.

**Pohyby tělem provádíme** tak, aby přirozeně stabilita = **udržení rovnováhy byla vždy na 1. místě a rozsah pohybu na 2.** Při dodržení tohoto pravidla cvičení podporuje zdraví a nehrozí zranění ani poškození některé funkce.

**Dýcháním** podporujeme okysličování krve a výdechem při dynamickém cvičení oslabený směr pohybu, při józe výdech směřujeme tam kde je nutné tělo uvolnit a zbavit škodlivin. **Kopírujte cvičitele**.

**Dynamická cvičení** nahrazují pohyb při tanci. Pohyby jsou přirozené a nesmí bolet. Tělo se při cvičení uvolňuje, čistí a ihned okysličuje. Zlepšujeme jeho fungování na všech úrovních.

**Jóga je cesta, která nás vede k osobní dokonalosti**. Zdraví je pro člověka přirozené, jenže náš život je v mnoha ohledech nepřirozený. Velmi často si ubližujeme a naše zdraví to narušuje. Jógou se můžeme postupně uzdravit, propojit sami se sebou a uvědomit si, co nám prospívá a co nás poškozuje.

 **Jóga + muzikoterapie** je komplexní program silné regenerace zdraví těla + mysli + duše. Cvičební jednotka trvá 120 min = 2hod. Provádí se v neděli večer před zahájením pracovního týdne. Zahrnuje krátkou řízenou meditaci = koncentraci na sebe, dechová cvičení, zpěv mantry, cvičení, závěr relaxace při léčivém zvuku etnických nástrojů.

Dbáme na čistotu prostoru, pořádek vedený snahou o ohleduplnost a úctu ke každému z nás. **Pro nikoho neplatí jiná pravidla než pro všechny ostatní**. Cvičitel využívá své zkušenosti k udržení prostoru a všech účastníků v bezpečí a klidu.

 Plán skupinových cvičení pro rok 2025 je předběžný a může se v průběhu roku změnit, pokud k tomu nastanou okolnosti.

1. kurz 6. 1. - 16. 4. celkem 15 týdnů cena 1hod/celý kurz/110 Kč
2. kurz 20. 4. - 29. 6. celkem 11 týdnů cena 1hod/celý kurz/130 Kč
3. kurz 1. 9. – 10. 12. celkem 15 týdnů cena 1 hod/celý kurz/130 Kč

Jednotlivá hodina samostatná nebo jen část kurzu

1. kurz 150 Kč
2. kurz 200 Kč
3. kurz 200 Kč

**MÍSTENKY**

Můžete si rezervovat své stabilní místo v tělocvičně do dalšího kurzu vždy na konci kurzu. Zde zvýhodňujeme stálé pravidelně cvičící cvičence.