



LEKCE JÓGY

Hasičská zbrojnice Lípa 150

Tradiční jóga vede k harmonii a plnému vědomí těla, dechu a mysli.

Má pozitivní a harmonizující vliv na svalový a kosterní aparát, ale především působí na všechny systémy těla, lymfatický, nervový, vegetativní, krevní, cévní a tím na žlázy a orgány s těmito systémy spojené. Vědomý dech tak prohlubuje provádění ásan - poloh a krijí - pohybů a samotná pránájáma - práce s dechem, vedou k posílení dechové soustavy a obnovení a využití vitálních sil v člověku. Relaxační techniky hluboce uvolňují tělo a mysl. Díky těmto jógovým technikám se stává naše tělo a mysl harmonickými, vyrovnanými a pozitivními.

KAŽDÉ ÚTERÝ a ČTVRTEK 18:00 – 20:00

Hlaste se předem na mém kontaktu:

Markéta Janochová

marketajanochova@centrum.cz

Tel: 721 967 935