

LETNÍ VÍKEND S JÓGOU NA VALAŠSKU „MEZI NEBEM A ZEMÍ“ 22. 7. – 24. 7. 2016

Kde: Horská chata Antarik, 732560262

Lektor: Eva Hrdličková, 608050449

Program:

Pátek 22. 7.

15 - 17h – příjezd na chatu

17:00 – 17:30 – prezence (velký sál)

17:30 – 18:50 – lekce JÓGA TERAPIE pro ZDRAVOU PÁTEŘ

19:00 - večeře

20.30 – seznamovací SATSANG

Sobota 23. 7.

7:30 – 7:45 – ranní očištná PRÁNAJÁMA (kapalabháti, plný jógový dech)

7:45 – 8:50 - lekce DYNAMICKÉ JÓGY NA PODPORU METABOLISMU
(Pozdravy Slunci, rotace, ásany podporující trávení)

9:00 – snídaně

10:30 – 12:50 – workshop „HLUBOKÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM“
(teorie; nácvik zapojení HSS v rámci plného jógového dechu, v ásanách
a při každodenních pohybových stereotypch);

- TECHNIKA JÓGOVÝCH POZIC se zaměřením na HSS

13:00 – oběd, osobní volno

16:00 – 17:30 – PÁROVÁ JÓGA + SKUPINOVÉ ÁSANY
(za příznivého počasí na louce)

17:40 – 18:30 – MEDITAČNÍ TECHNIKY (pratjahára + dhárana v praxi);
- RELAXACE pod širým nebem

18:45 – večeře

Neděle 24. 7.

7:30 – 8:50 – STABILIZAČNÍ („CORE“) JÓGA

(na základě sobotního workshopu – tonizace hl. hlubokých břišních svalů,
mj. prevence i náprava problémů s bederní páteří)

9:00 – snídaně

10:30 – 12:50 – přednáška a beseda o józe „JÓGA VE SVÉ
KAŽDODENNOSTI“ (principy zdravého pohybu & spokojeného žití)

13:00 – oběd, odjezd

