



KURZ JÓGY PRO ZAČÁTEČNÍKY

ÚTERÝ 9:30 – 10:30

3. 1. – 7. 3. 2017

(kromě 28. 2.)

KDE: ZUŠ Universum, Kořenského 23b, Brno-Řečkovice

KURZOVNÉ: 1100 Kč (úhrada předem)

PŘIHLÁŠKY: prostřednictvím emailu

LEKTOR: Eva Hrdličková

S SEBOU: pohodlné oblečení, příp. přezůvky, deku



- Individuální přístup (malá skupinka cvičících)
- Zachování či zlepšení držení těla
- Osvojení principů zdravého pohybu a jejich vnesení do každodennosti
- Nácvik techniky jógových pozic a jejich individuální přizpůsobení
- Prohloubení jógového dechu, další prospěšné dechové techniky
- Nácvik relaxace a základy meditačních technik
- Pochopení základních principů jógové filozofie a jejich využití v praxi
- Nastartování či prohloubení domácí jógové praxe

**VSTUP DO KURZU PO JEHO ZAHÁJENÍ MOŽNÝ DLE DOMLUVY,
UKÁZKOVÁ LEKCE – 150Kč. PODLOŽKY ZAJIŠTĚNY.**

**Tel.: 608 050449 E-mail: efilipkova@seznam.cz
www.jogaeva.cz www.facebook.com/jogaeva**