

LETNÍ POBYT S JÓGOU NA SLUNEČNICI „STŘED TĚLA V SOUVISLOSTECH“

26. – 28. 7. 2019



Kde: Penzion Slunečnice, Kuřimská Nová Ves 2E

Lektor: Eva Hrdličková (608050449, efilipkova@seznam.cz)

Cena: 2 990 Kč (ubytování, plná vegetariánská penze, jóga)

Program:

Pátek 26. 7.

15 - 17h: příjezd na Slunečnici

17:00 – 17:30: prezence (jógový sál)

17:30 – 18:45: lekce JÓGA TERAPIE pro zdravou páteř

19:00: večeře

20:30: seznamovací SATSANG



Sobota 27. 7.

7:30 – 8:45: lekce jógy PRO ZDRAVÉ KYČLE (mobilní i stabilní)

9:00 – snídaně

10:30 – 12:45: workshop „HLUBOKÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM“

(střed těla, diastáza, terapie dechem - teorie, praxe, práce ve dvojicích)

13:00: oběd, osobní volno

16:30 – 18:00: lekce STABILIZAČNÍ JÓGY S PRVKY VÝVOJOVÉ

KINEZILOGIE (anatomicky správně nastavené pozice, inspirace od miminek)

18:15 – 18:40: LETNÍ ROZJÍMÁNÍ (dechové a meditační techniky)

18:45: večeře

Neděle 28. 7.

7:30 – 8:45: lekce jógy „NAŠIKMO“ (zaměřeno na šikmé břišní svaly)

9:00: snídaně

10:30 – 12:45: workshop „JAK SI DÁLE NEUBLIŽOVAT“ aneb nejčastější nešvary ovlivňující držení těla a vznik tělesných dysbalancí už od malička

13:00: oběd, odjezd

www.jogaeva.cz

www.penzion-slunecnice.cz