

NESMĚŇKA pořádá:

# JÓGA a HUDBA

8. říjen 2022, 10–18 hod  
České Budějovice  
Centrum Eliana, Riegrova 1816/3A  
Cena 1 270 Kč



**„Zvuk violoncella má prý stejnou vibrační úroveň jako lidské srdce. Od té doby se violoncello stalo součástí mých kurzů jógy při meditacích, při práci s příběhy nebo s čakrami jako nástroj, který umí léčit naše emoční těla.“**

Kurz je pro vás, kteří chcete za pomoci hudby umocnit sílu jógy a meditací na svou psychiku, ukotvit se ve vlastním středu, rozvíjet vnitřní síly a objevit v plné šíři krásu svého vnitřního světa. Kromě cvičení klasické hathajógy si společně užijeme relaxace, různé formy meditací, čištění čaker, sdílení a hudbu.

Lektorka **Margit Koláčková** - hudebnice, lektorka jógy, absolventka pražské AMU, školy jógy při Českém svazu jógy, kurzů muzikoterapie, jógové terapie a poradních kruhů. Práci koncertní umělkyně a lektorky jógy propojuje v kurzech i na pódii v projektu "Violoncello a srdce". Více na [www.jogasmargit.cz](http://www.jogasmargit.cz).

---

**Jana Soukupová**

mobil: +420 605 339 338

e-mail: [soukupova.nesmenka@centrum.cz](mailto:soukupova.nesmenka@centrum.cz)

adresa: Sídliště 463, 382 32 Velešín

[www.nesmenka.mysteria.cz](http://www.nesmenka.mysteria.cz)

---

Prosíme, pro přihlášení uvádějte celé jméno, adresu, telefon a e-mail. Zálohu 500,- Kč zasílejte poštovní poukázkou na uvedenou adresu. Těšíme se.

\* Vaše osobní údaje slouží pro přihlášení na akci a nebudeme je předávat třetím osobám.