

N E S M Ě Ň K A pořádá:

SETKÁNÍ S JÓGOU

27. listopadu 2022 10 – 15.30 hodin

CENTRUM ELIANA, České Budějovice, Riegrova 1816/3A

Lektor Richard Holický

Cena 1 190,- Kč včetně vegetariánského oběda

JÓGA PRO BOLAVÁ ZÁDA – cvičení, které využívá dechu jako media, které přináší tělu uvolnění a životodárnou energii, odplavuje únavu a bolest. Spolu s hatha-jógou na protažení zad a páteře tvoří pohybové "vzorečky", které uvolňují nahromaděné napětí a povolují ztuhlost. Pomalé pohyby v koordinaci s dechem jsou "meditací v pohybu", cvičící vědomě komunikuje se svým tělem. Vhodné pro začátečníky, muže i ženy.

ÚVOD DO MEDITACE – k uvolnění a pročištění mysli, nalezení svého místa v životě. Antar mauna (vnitřní ticho), mantry, afirmace, hudba a dýchání.

SHIATSU – kouzlo lidského doteku, japonská tlaková technika.

MANTRY – modlitby, které napomáhají uvolnit mysl, získat rovnováhu, zklidnit emoce a proměnit vztahy.

S sebou nezapomeňte teplé pohodlné oblečení, podložku na cvičení, deku a polštářek.

Pro více informací zavolejte nebo napište.

Jana Soukupová

www.nesmenka.mysteria.cz

Telefon: +420 605 339 338

E-mail: soukupova.nesmenka@centrum.cz

Adresa: Sídliště 463, 382 32 Velešín



Pro přihlášení uvádějte celé jméno, adresu, telefon a email. Zálohu 500,- Kč zasílejte poštovní poukázkou na uvedenou adresu. Vaše osobní údaje slouží pro přihlášení na akci a nebudeme je předávat třetím osobám. Těšíme se nashledanou. Nesměňka