



PÁTEČNÍ PODVEČER - ZAMĚŘENO NA TÉMA:

BOLESTI HLAVY

KDY: pátek 12.1.2024 od 16:00 do 19:30 (příchod cca 10-15 min předem)

KDE: Jóga Centrum, Nepilova 1, Praha 9 (mapka na www.jogacentrum.cz)

PROGRAM:

Je připraven další ze série pátečních podvečerů věnovaný nejčastějším zdravotním neduhům. V první části si rozdělíme bolesti hlavy, podíváme se na jejich možné příčiny a řekneme si, při jakých typech bolestech hlavy může být cvičení jógy úlevou a kdy naopak vůbec není vhodné cvičit. Na konkrétních příkladech se dozvíte, jak je možné bolesti hlavy ošetřit svépomocí. V praktické části si zacvičíme jednu z možných sestav ásan koncipovaných speciálně pro bolesti hlavy. Jako vždy budeme používat nejrůznější iyengarovské pomůcky, dle času možná i ne-iyengarovské.

Po krátké přestávce bude představeno několik obkladů vhodných při bolestech hlavy a každý si pak dle svého rozhodnutí jeden vybere a sám na sobě vyzkouší.



Workshopem Vás bude provázet MUDr. Lucie Girgleová Hermanyová - celostně zaměřená lékařka, dlouholetá nadšená cvičenka a lektorka jógy, více na www.erleichda.cz

CENA:



990 Kč do 5.1.2024



1090 Kč od 6.1.2024

PŘIHLÁŠKY:

přihláškou se rozumí:

- **uhrazení platby** na č.ú. 2490450002/5500, v.s. 121 (viz QR kódy), do poznámky uveďte své jméno
- **poslání krátké zprávy** na info@jogacentrum.cz / tel.: 774 243 364, uveďte prosím své jméno, e-mail a tel.č.

S SEBOU:

vlňenou šálu nebo šátek, termofor (pokud máte), pohodlné ponožky na relaxaci

Vaše místo je rezervováno po uhrazení platby, počet míst omezen na 12

Platba je nevratná, pokud se nebudete moci zúčastnit, můžete poslat náhradníka