



LEDNOVÝ MINIKURZ:

FITJÓGA

ANEB PO VÁNOCÍCH DO KONDICE 😊

KDY: čtvrtek 19:00- 20:30 v termínech 11.1., 18.1. a 25.1.2024
(příchod cca 10-15 min předem)

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

PROGRAM:

V lednové minikurzu se zaměříme na „fit“ pozice (ásány) ve stoji a budeme je postupně propojovat do pozdravu slunci (súrjía namaskár). Detailněji prozkoumáme práci našich koncovek, tj. chodidel a dlaní a všimneme si, jak se od nich postupně probouzejí a aktivují nervosvalové dráhy na dolních i horních končetinách až do pánve a trupu a jak se zapojuje střed těla. Záklony, předklony a rotace budou tentokrát v menšině, ale určitě si uděláme dostatečný časoprostor na obrácené polohy a jejich varianty a na závěrečnou regenerační šavásánu. Zapomněli jste, co je šavásána? Už jste ji dlouho nedělali? Nebo je to Vaše nejoblíbenější ásána? Přijďte, ráda Vás ní provedu....



Workshopem Vás bude provázet Mgr. Monika Úlehlová, absolventka UK FTVS a UK FF, certifikovaná lektorka Iyengar jógy s mezinárodní licencí. Jógu praktikuje přes 20 let, věnuje se také pránajámě a meditaci. V roce 2004 založila studio FIT & JÓGA, dnešní JÓGA CENTRUM, kde učí Iyengar jógu, jóga terapii a pránajámu.

CENA: **890 Kč**



PŘIHLÁŠKY:

přihláškou se rozumí:

- **uhrazení platby** na č.ú. 2490450002/5500, v.s. 111, do poznámky uveďte své jméno
- **poslání zprávy na** tel.: 774 243 364 / info@jogacentrum.cz, uveďte prosím své jméno, e-mail a tel.č.

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

Platba je nevratná, pokud se nebudete moci zúčastnit, můžete poslat náhradníka nebo si absenci nahradit u Moniky v jejích pololetních kurzech