

Jin jóga ozdravuje, harmonizuje a působí preventivně jako předcházení disharmonii organismu vedoucí k nemocem.

Prospěšně působí na hormonální systém.



Jin jóga vychází z učení tradiční čínské medicíny a oslovuje především jinové části těla.

Jsou to ty části, které leží nejbližší jádru: kosti klouby, pojivová tkáň a především povázky /fascie/. Na rozdíl od svalů, které jsou jangové povahy a mají rády pohyb, pojivovou tkáň oslovíme spíše tichým, klidným přijetím.

Jedná se o velmi jemný styl jógy vhodný pro všechny stupně pokročilosti. Každý si v ní najde to, co právě teď potřebuje a hledá. Uvolněné svaly a práce s fasciemi jsou hlavní témata jinové jógy.

Jin a jang neexistují odděleně. Při cvičení jin jógy napínáme a posilujeme současně i svaly a ovlivňujeme tak jangové tělesné tkáně. Způsob, jaký se jin jóga cvičí, však aktivuje primárně jinové tkáně /kosti, klouby, fascie/. Jin jóga nenahrazuje jangové formy jógy či jiného cvičení a sportu. Spíše je doplňuje a pomáhá vnášet do našeho života vyváženost a harmonii.

Je vhodná i pro ženy v těhotenství a po porodu. Je vyhledávaná pro svou jemnost / ale vnitřní sílu/ také muži a aktivními seniory a seniorkami.



2. února 2019

8 – 13 hodin

Sobotní workshop

Jin jóga

**Pěstujeme a
kultivujeme zdraví**

**Automasáž
Autoterapie**



JÓGA STUDIO TIŠNOV

Bezručova 21

Přihlášky:

Mgr. Jaroslava Paruchová

Kontakt: 731 242 167

info@jogastudiotisnov.cz

Cena semináře: 1 000,-Kč

Cena 900,-Kč pro studenty

seniory, ženy na mateřské.

Průvodce: Dana Hájková