



SOBOTA 23.2.2019

OD 8 - DO 12 HODIN

ZÁKLADY JÓGY

Nejen pro začátečníky. Obsah vychází z dotazů v lekcích jógy a vašich podnětů.

Seminář je vhodný pro všechny začátečníky, stejně tak pokročilé jogíny, kteří si chtějí prohloubit své znalosti, mají nejasnosti či jsou jen zvědaví.

Téma:

- Co nám jóga dává , co nám jóga bere ☺ aneb cesta k vyrovnanosti
- Náhled do jógových stylů a jak se v nich vyznat
- Co způsobuje, že se po józe cítíme tak dobře
- Důležitost dechu při praxi jógy stejně jako v běžném životě
- Co jsou ásány a jak a proč je důležité je provádět správně
- Praxe-relaxace-meditace-automasáž
- Sdílení

Průvodci: Mgr. Jaroslava Paruchová, Dana Hájková

Cena: 980,- Kč. Senioři, studenti, ženy na mateřské dovolené 910,-Kč

V ceně: pitný režim, materiál s poznámkami k tématům, aroma olejček.



www.jogastudiotisnov.cz

www.anglictinatisnov.cz

**Základy jógy
nejen pro
začátečníky**

**Výjimečná
příležitost.**

**Opakování matka
moudrosti.**

**Aneb: Opakování
je jediná forma
stálosti, jaké
může příroda
dosáhnout. A my
jsme součástí
přírodní
moudrosti.**

**Jóga je krása,
zdraví a láska.**

JÓGA STUDIO TIŠNOV

Bezručova 21 / vedle pošty na náměstí

tel.kontakt: 731 242 167

Mgr. Jaroslava Paruchová

e-mail: info@jogastudiotisnov.cz

www.jogastudiotisnov.cz