

Jednodenní seminář

Začínáme s jógou

Sobota 28.11. 2015



Chcete se dozvědět něco více o dynamické józe? Možná už navštívíte lekce nebo zatím váháte, ale rádi byste tento styl zkusili. Právě pro Vás jsme připravili jednodenní seminář, na kterém se dozvíte základní informace o tomto stylu, na které během klasické lekce není dostatek času a prostoru. Seminář je tedy určen pro všechny, kteří si chtějí udělat ucelenější přehled, dobře si zacvičit a zároveň se něco nového dozvědět. Velkou část budeme věnovat nácviku pozic, správnému nastavení těla v pozicích, přičemž ke každému budeme přistupovat individuálně.

Čím se budeme zabývat?

Základní zásady při praktikování dynamické jógy

Tělesné zámky (bandhy), technika dechu udždžají, drišti (směr pohledu)

Jak působí dynamická jóga na naše tělo a mysl

Podrobně rozebereme pozdrav slunce A

Nácvik základních pozic – prozkoumáme do detailu nejen pozice, ale i jak se do nich správně dostat

Cílem tohoto semináře je osvojení si správných návyků při cvičení jógy. Ke každému budeme přistupovat individuálně s ohledem k jeho možnostem. Velký prostor bude věnován i všem dotazům, takže neváhejte a přijďte :-))

Součástí semináře bude i prodloužená lekce power jógy (90 min)

Místo konání: Bodhi Studio, Tyršova 234, Náchod

Vstupné: 500,- Kč (platba nejpozději do 23.11. 2015)

Termín: 28.11. 2015 , 10.00 – 18.00h

Přihlášky na email: info@bodhistudio.cz, telefonicky na 777 08 1212 nebo osobně na recepci Bodhi Studia, Tyršova 234, Náchod.