

Lekce JÓGY



V prostorách knihovny ve Vlachovicích

Tradiční indická jóga vede k harmonii a plnému vědomí těla, mysli a duše.

Má pozitivní a harmonizující vliv na svalový a kosterní aparát, ale především působí na všechny systémy těla, lymfatický, nervový, vegetativní, krevní, cévní a tím na žlázy a orgány s těmito systémy spojené.

Vědomý dech tak prohlubuje provádění ásan a krijí a samotná pránájáma, práce s dechem, vedou k posílení dechové soustavy a obnovení a využití vitálních sil v člověku. Relaxační cviky hluboce uvolňují tělo a mysl. Díky těmto i meditačním technikám jógy se stává naše tělo a mysl harmonická, vyrovnaná a pozitivní.

Lekce budou probíhat každý čtvrtek od 18:00 do 20:00

Cena za lekci 150,- Kč

Prosím hlase se předem na mém kontaktu:

Markéta janochová
coconea@centrum.cz
+420 721 967 935