

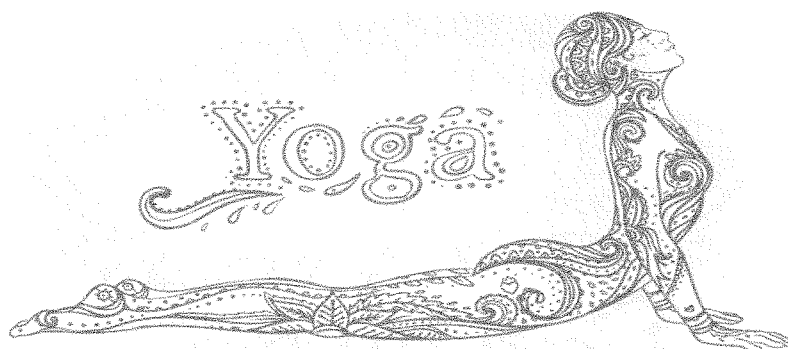
JÓGA

ZAČÍNÁME ☺
V PONDĚLÍ 13.5. 2019
V 17 HODIN VE ŠKOLE



ZŠ a MŠ
BORKOVANY

Hatha jóga – Nové začátky



V kurzu se naučíme jak udržet zdravou, pružnou páteř a celé tělo. Budeme dbát na správné držení těla v jednotlivých pozicích s respektem a láskou k našemu tělu. Zaměříme se na vědomý dech, který nás naučí více vnímat sami sebe. Sestavy jsou v pomalejším rytmu vhodné pro úplné začátečníky. Ti, kteří mají zdravotní omezení – najdeme alternativní způsob pohybu.

Co přináší:

- zlepšení stability těla a koncentrace mysli*
- protažení a posílení celého těla*
- správně relaxovat a meditovat*
- správně pracovat s pánevním dnem*
- využívat práci s dechem*
- využití jednotlivých technik v každodenním životě*

Kde : ZŠ Borkovany

Kdy: od 13.5.2019 do 24.6. (dle zájmu budeme pokračovat v létě)

*Cena : 100 Kč jednorázový vstup/ 500 Kč 5 lekcí permanentka,
délka cvičení je 75 min*

Co s sebou : karimatku, (deku), vodu a chuť být spolu

Rezervace na tel. : 728446645 nebo info@moudre-telo.cz

Těším se na Vás Bc. Hanka Partyková