

RANNÍ JÓGA A-Z



RANNÍ KURZ JÓGY S IVANOU KRÁLOVOU

KDY: 6. 9. - 18. 10. 2018, každý čtvrtek 7:00-8:00

CENA: 1.100,-Kč

(Pro platbu lekcí můžete využít karty Multisport, Sodexo i permanentky, které jste si u nás zakoupili).

O KURZU:

Přijďte k nám před prací načerpat energii. Ranní jóga Vás pozitivně naladí na celý den. Během tohoto tematického kurzu si důkladně probereme jednotlivé pozice a naučíme se v nich správně dýchat. Prohloubíme své znalosti o pozicích a józe celkově. Ranní jóga Vás občerství a dodá sílu pro zvládnutí pracovních povinností.

SKLADBA LEKCÍ:

Kurz "Ranní jóga A-Z" se skládá ze 7 tematických lekcí. Během každé hodiny si na začátku popíšeme a vyzkoušíme jednu pozici a poté se pustíme do klasické jógové praxe, rozpohybujeme a rozdýcháme tělo. Na konci lekce se vždy ponoříme do závěrečné relaxace a necháme doznít účinky ásan.

Rozpis témat:

06.09. - Hluboký předklon (Padmahastasana)

13.09. - Hora (Tadasana)

20.09. - Trojúhelník (Trikonásana)

27.09. - Kleště (Paschimottasana)

04.10. - Ryba (Matsyendrasana)

11.10. - Svíčka (Sarvangasana)

18.10. - Střídavý dech (Nadi Shodana)

Lektorka: Ivana Králová www.ivanakralova.com

Přihlášky do kurzu [ZDE](https://www.bodhiyoga.cz/kurzy/): <https://www.bodhiyoga.cz/kurzy/>