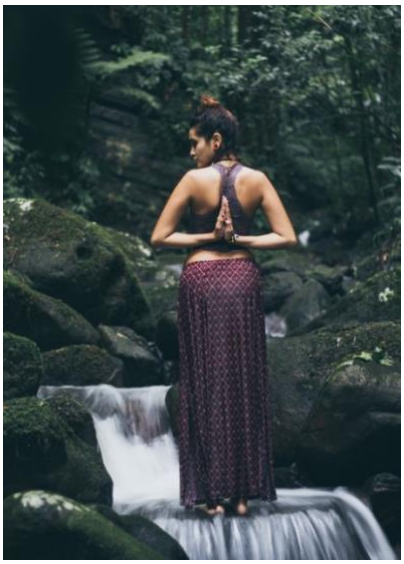
TANTRA JÓGA - MINIKURZ



MINIKURZ TANTRA JÓGY S IVANOU KRÁLOVOU
KDY: 9.9. - 21.10.2018, každou neděli 17:00-18:30
CENA: 1.300,-Kč
(Pro platbu lekcí můžete využít karty Multisport, Sodexo i permanentky)
ROZPIS LEKCÍ:
09.09. Úvod do Tantrajógy
16.09. Kořennová čakra - stabilta, uzemnění
23.09. Druhá čakra -kreativita, představivost, sexualita
30.09. Třetí čakra - sebevědomí, vůle, Agni
07.10. Srdeční plexus - radost, smutek, spojení se svým Já
14.10. Krční čakra - sebevyjjádření, hormonální systém
21.10.Třetí oko - skrytý potenciál naší mysli, hypotalamus
16.12. Vánoční hodina okořeněná Yoga Nidrou - aneb uvolnění předvánočního stresu a napětí lekce trvá 120 min - je prodloužená o Jóga Nidru (vánoční dárek lektorky)

TANTRA:
Tantra je filosofický systém starý asi 5000 let. Je starší než jóga a jóga z ní vychází. Filosofie Tantry je velmi pokroková, mezi její atributy patří např. rovnost mezi mužem a ženou.
TANTRA JÓGA je jógová praxe obohacená o práci s energií, cesta poznávání a pochopení sebe sama. Během lekce budeme pracovat se základními pozicemi, které jsou dnes více méně známé z hodin Power a Hatha jógy, obohacené o práci s energií. Práce s energií je hra, která nám umožňuje větší nadhled nad svým vlastním tělem. Energie se nikdy neztratí, jen se přetváří a přelévá z jedné formy v jinou. Lekce jsou vedeny v jemně dynamickém tempu s postupným zaměřením na delší držení pozic.
Cvičíme se zavřenýma očima. Učíme se vnímat energii uvnitř a používat ji v náš prospěch.
Struktura hodiny: warm-up, asány, dechová cvičení, hudební meditace a závěrečná relaxace.
Lekce je vhodná pro cvičence všech úrovní, muži vítáni.
LEKTORKA: Ivana Králová www.ivanakralova.com

Přihlášky do kurzu ZDE: https://www.bodhiyoga.cz/kurzy