



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

System paramhans svámího Mahéšvaránandy

KURZY JÓGY

září 2023 – leden 2024

Studio pilates M yoga – Liberec, nám. Dr. E. Beneše 176/31 (3. patro)

PONDĚLÍ: 18.00–19.30 Pro mírně pokročilé od 11. 9.

STŘEDA: 17.15–18.30 Pro začátečníky od 13. 9.

18.45–20.00 Pro mírně pokročilé od 13. 9.

ČTVRTEK: 19.00–20.30 Pro začátečníky od 14. 9.

Přihlášení on-line na www.joga.cz (počet míst je omezený)



„Každý člověk si přeje žít v souladu se sebou samým i s prostředím, které jej obklopuje. Dnešní doba ovšem v mnoha oblastech klade stále vyšší fyzické i psychické nároky, a tak stále více lidí trpí tělesným i psychickým napětím, jehož projevem je stres, nervozita, nespavost. To vše má svůj dopad i na pohybový aparát. Proto v současné době mají čím dál tím větší význam metody a techniky, které slouží k získání a zlepšení zdraví a k obnově tělesné, duševní i duchovní harmonie. System „Jóga v denním životě“ ukazuje, jak si člověk může sám pomoci.“

*Paramhans Svámí Mahéšvaránanda,
autor Systému Jóga v denním životě*