



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

System paramhase svámího Mahéšvaránandy

ZPEVŇOVÁNÍ TĚLESNÉHO JÁDRA (HLUBOKÉHO SVALSTVA), SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA

ÚVODNÍ ČÁST Z CYKLU „WORKSHOPŮ“ CVIČITELE RADA HOVORKY

SARVAHITA ÁSANY - CVIČENÍ PRO VNITŘNÍ ROVNOVÁHU A ZLEPŠENÍ ZDRAVÍ

DEN: **NEDĚLE 11.11. 2018**

ČAS: 13.00 – 17.00 hod.

MÍSTO KONÁNÍ: JÓGACENTRUM WURMOVA 7
OLOMOUC

CENA: 350,- Kč

PROGRAM VEDE: **Rado Hovorka**



Rado Hovorka je dlouholetým žákem Mistra jógy paramhase svámího Mahéšvaránandy. Je mimořádně zkušeným cvičitelem Jógy v denním životě v Bratislavě a **jeho pojetí podrobného výkladu provádění a účinků cvičení vždy bývá opravdovým zážitkem.**

Půldenní „workshop“ s cvičením Sarvahita ásan, pránájámy (dechové cvičení) a koncentrace ze systému Jóga v denním životě, bude zaměřen na **posilování hlubokého svalstva, správné držení těla a osvojení si zdravých pohybových návyků.** Během programu se budeme učit, jak vědomě ovlivňovat nesprávné motorické stereotypy, které vedou k vytvoření svalové nerovnováhy a mohou způsobovat bolesti zad a kloubů. Vysvětlíme si základy plného jógového dechu. **Cílem programu bude také ukázat si, jak správné držení těla ovlivňuje psychiku a vnitřní pohodu.** Program se skládá z cvičení a teoretické části. Přineste si prosím pohodlný cvičební úbor a ponožky.

Program je určen pro všechny zájemce.

Je nutné se předem závazně přihlásit.

INFORMACE A PŘIHLAŠOVÁNÍ:

Jógacentrum Wurmova 7, Olomouc | tel. 727 809 351 | e-mail: om@joga.cz

Přihlášení je platné po telefonické či e-mailové domluvě a po zaplacení vstupného předem na účet č. 2900798897/2010.

Pokud počet přihlášených převyší kapacitu jógacentra, akce proběhne v náhradní větší prostře. Přihlášení budou včas informováni.

www.joga.cz/olomouc