



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

Systém višvagurua paramhans svámího Mahéšvaránandy

svámí Gajanand
workshop

Jak zvládat stres pomocí jógy

sobota 7. března 2026, 10.30 - 16.30

jógacentrum Olomouc, ul.28. října 9

- Co je stres? ◦ Jak se mu vyhnout a jak se s ním vyrovnat?
 - Stres a dech, stres a zvuk.
 - Cvičení vybraných ásán a pránájámy.
 - Cvičení jóga nidra a antistresová relaxace.

Workshop proběhne v komorním prostředí 18 účastníků. Vezměte si pohodlné oblečení na cvičení.
V přestávce je zajištěn lehčí oběd.

Vede svámí Gajanand
za asistence olomouckých cvičitelů.
Přijďte a načerpejte z jeho podání
nové inspirace a sílu.



Cena vstupenky 900,- Kč (včetně oběda) a je nutné si ji zakoupit předem prostřednictvím odkazu na webu: www.joga.cz/olomouc (sekce akce a novinky) do naplnění kapacity.
Výtěžek z akce bude použit na vybavení a provoz jógacentra Olomouc.