



# JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

## Harmonie těla, mysli a duše

System paramhansa svámího Mahéšvaránandy

## JÓGA NA POSÍLENÍ VNITŘNÍHO SVALSTVA ZAD

DEN: **SOBOTA 27. 5. 2017**

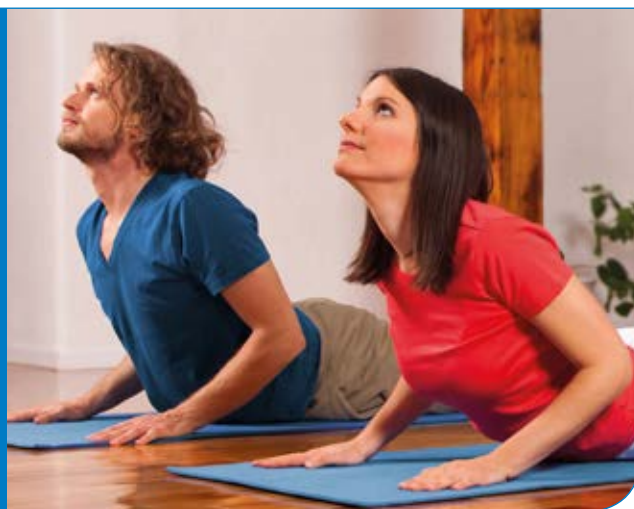
ČAS: 1. SKUPINA: 9.00–12.00 hod.

2. SKUPINA: 13.30–16.30 hod.

MÍSTO KONÁNÍ: MĚSTSKÝ PENZION,  
Jógacentrum, Pod Javory 32,  
Blansko

CENA: 250 Kč, slevy 200 Kč\*

PROGRAM VEDE: Rado Hovorka



*„...tuna teorie nevyváží gram praxe...“*

**1. SKUPINA** – Program bude zaměřený na posílení vnitřního svalstva a nácvik správného držení těla. Cvičení bude sestaveno ze sarva hita ásan podle systému Jóga v denním životě, které pomáhají zmírnit nebo odstranit bolesti zad a hlavy. Cvičení např. ovlivňují bederní oblast tak, aby se předešlo vyhřeznutí meziobratlové ploténky nebo ischiatickým problémům.

**2. SKUPINA** – Program bude zaměřený na posílení vnitřního svalstva a nácvik správného dýchání – plného jógového dechu. Cvičení bude složeno ze sarva hita ásan podle systému JDŽ, které pomáhají posílit a prohloubit náš dech. Upravují činnost vnitřních orgánů, podporují trávení a vstřebávání živin z potravy, působí proti „línému trávení“, stimulují hormonální a lymfatický systém. Cvičení např. posilují brániční, břišní svaly a tím napomáhají účinně se zbavit nadbytečného tuku v oblasti břicha.

Uzávěrka přihlášek: **Den 26. 5. 2017** | Program je určen pro: **Pro všechny zájemce**  
S sebou: **Pohodlné cvičební oblečení, v cenně je pitný režim.** Hlaste se u svého cvičitele.

INFORMACE A PŘIHLAŠOVÁNÍ:

Městský penzion, Pod Javory 32, Blansko | tel.: 720 681 254 | [blansko@joga.cz](mailto:blansko@joga.cz)  
[www.joga.cz/blansko](http://www.joga.cz/blansko)

\* Slevu mají: Členové JDŽ Blansko, důchodci, studenti a rodiče na rodičovské dovolené, nezaměstnaní (slevy se nesčítají).