



Harmonie těla, mysli a duše

JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ PRAHA z.s.

Blanická 17, Praha 2

Tel: +420 728 346 069

praha@joga.cz

každou **STŘEDU 17:00-18:45**

PRÁNÁJÁMA A MEDITACE

lektor: Václav Háse



Úvod: naladění, uvolnění, protažení a systematická práce na plném vědomém jógovém dechu.

Ásany: zaměřené na optimální držení těla při meditačním sedu, ásany důležité pro prohlubování dechu a koncentrace, ásany zaměřené na uvolnění kolen, kyčlí a kotníků.

Hlavní téma: v porovnání se standardními lekcemi JDŽ prodloužená pránájama (jógová dechová cvičení) a následná meditace.

Vždy okolo úplňku si vyzkoušíme i **jóganidru** - jógový spánek.

Kde:

Velehradská 21, 130 00 Praha 3;

400 m od stanice Jiřího z Poděbrad

Cena za lekci:

170,- Kč

120,- Kč pro slevové skupiny (studenti do 26 let; rodiče na rodičovské do 3 let věku dítěte; invalidé; senioři)

Těšíme se na setkání s vámi!

www.joga.cz

