



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

System paramhans svámího Mahéšvaránandy

Jóga pro zdravá záda



TERMÍN: **14. - 16.4. 2023**

VEDE: **Saša Paikert**

KDE: **Maháprabhudíp ášram ve Střílkách**

Relaxační víkend se cvičením jógy pro odpočinek a načerpání nových sil. Na tomto víkendovém semináři si probereme hlavní příčiny chronických i akutních bolestí v zádech. V praktické části se zaměříme na cviky vedoucí ke zmírnění i odstranění bolestí. Naučíme se jak bolestem předcházet a to nejen pomocí pravidelného provádění různých speciálních cviků, ale i pomocí správného držení těla v sedě, ve stoje a při chůzi...



Cena: 2.750,- Kč

Přihláška je platná až po uhrazení

SDRUŽENÍ JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ STŘÍLKY | Zámecká 202,768 04 Střílky
www.joga.cz/strilky | programy@yoga.cz | Tel.: +420 603 163 230 (St - Ne; 9 - 17.00)
FB: Maháprabhudíp ášram Střílky | www.facebook.com/AshramStrilky