

HARMONIZAČNÍ JÓGA

čtvrtek
18:30-19:30



Cvičení inspirované hatha jógou, jehož pomocí propojujeme koncentraci na pohyb a vnímání pocitů těla. Harmonizační jóga pomáhá k posílení těla, zklidnění, očistě vnitřních orgánů a dobré imunitě. Můžete pak více vnímat hlubší pocity, vnitřní klid a radost. Lekce začíná zklidněním, protažením, následuje posilování a uvolnění. Zaměříme se také na psychosomatiku.

Všechny cviky jsou jednoduché a lehce proveditelné.

Cena lekce je 150 Kč/ s permanentkou 130 Kč.

Účast prosím nahlaste předem, kapacita je omezená.