

Přijímačky jsou za dveřmi,
a ty toužíš dostat se na svou vysněnou školu. Možná se cítíš v tyto dny pod tlakem, možná
pociťuješ psychickou nepohodu...nedaří se ti soustředit.
Věřím, že existuje spousta možností jak si pomoci v takových chvílích. .za sebe ti mohu
nabídnout prostor pro práci s tělem, naučit se vnímat jeho potřeby právě teď. Umět se
naladit na klid skrze dech a pohyb, který v těle právě ovlivňuje dráhy mozku, nervového
systému a trávení a to celé pak působí na tvou vnitřní pohodu.
Může to přispět ke tvé lepší soustředěnosti.
V tomto prostoru se naučíš jógovou sestavu vhodnou pro tvůj věk, záleží už pak bude na
tobě kolik času tomu budeš věnovat ve svém osobním čase a prostoru.

Pozvání je tedy na pátky 14.3.

21.3.

28.3.

4.4.vždy v 16:30-17:30 v DDM Třešť

Během kurzu se potkáme 2x na Zoom s těmi, kteří budou chtít v online prostoru, pro
společné sdílení, dotazy a podporu vás všech dohromady.
Termíny si upřesníme během kurzu dle vašich a mých možností.

Časový sled cvičení lekce..

+uvolnění a plný jógový dech

+rozcvičení

+ásany a cílené cviky

+uvolnění

+dechové cvičení-pránájáma

+koncentrační cvičení

Cvičební hodina začíná uvolněním celého těla, odreagováním se od všech denních problémů
a naladěním se na jógovou praxi. Teprve potom přistoupíme k vlastnímu cvičení.
Během uvolnění i cvičení hraje tichá hudba, která nám pomáhá vytvořit příjemnou
atmosféru.

Cena tohoto kurzu je 790,-kč za všechny pátky.

Skupina se otevírá při obsazenosti minimálně 5 účastníků a maximální počet je 10.

Kontakt pro přihlášení:

Markéta S. Musilová tel.777129950 email.marketmusilka@gmail.com



Péči o tělo se věnuji již 16 let a jógové praxi 10 let.
Těším se pokud se takto uděje a ráda se podělím o zkušenosti,
které jsem získala.