



Pozvánka

JÓGA v LÉTĚ

Tělo je chrám duše. Naslouchejme mu, uslyšíme ji.

Kdy: čtvrtky od 29.6. a pak každých 14 dnů
od 18.15 do 19.45

Kde: Tělocvična Rehabilitace Fyzio Zacho,
Vratislavická 55/1, Liberec 6

Cena: 150,- Kč/1 lekce, nutno se přihlásit předem

Náplň lekce: Cvičíme klasickou hatha-jógu. Vnímáme své tělo, co momentálně zvládne, nikam se neženeme. Základem je libý pocit. Cviky jsou jednoduché, zvládne je i začátečník.

Skladba lekce: Prvních cca 5 minut je úvodní zklidnění, následují cca 20 minut dechové techniky, dalších cca 40 minut věnujeme protažení, dalších cca 15 minut je orgánová sestava a nakonec cca 10 minut je závěrečná relaxace. Na relaxaci je dobré vzít si s sebou tenkou deku.

Kontakty: Ing. Jana Zusková, jogaliberec@seznam.cz,
mobil 724 124 834

www.jogazdravi-liberec.cz,
<https://www.facebook.com/JogaLiberec>,
https://www.instagram.com/joga_liberec/





6 „nej“ předsudků o józe



- Jóga je divná a nudná
- Stejně to nemá účinek
- To že je cvičení!?
- Musím přijmou jejich „náboženství“
- Jde o komerční záležitost
- Nezapadnu, jsou to blázni

4 tipy jak dosáhnout většího požitku z cvičení jógy

1. Zapomeňme na plán a cíle
2. Prožívejme a procit'ujme
3. Přestaňme zápasit
4. Bud'me vděční

