



Pozvánka

# JÓGA v NOVÉ VSI

**Kdy?** Každé úterý od 18.00 do 19.00, začínáme **3.10.**

**Za kolik?** zaváděcí cena **50,- Kč/ 1 lekce**

**Kde?** Tělocvična **ZŠ Nová Ves u Chrastavy**

**Co s sebou?** vlastní podložku, případně tenkou deku na přikrytí se u relaxace

**Co na sebe?** pohodlné oblečení, nejlépe dlouhý rukáv i nohavice

**S kým?** Ing. Jana Zusková, lektorka s bohatou praxí

**Kontakt:** jogaliberec@seznam.cz, mobil 724 124 834

více na [www.jogazdravi-liberec.cz](http://www.jogazdravi-liberec.cz), nebo [www.facebook.com/JogaLiberec](https://www.facebook.com/JogaLiberec)

**Hatha-joga** – je zaměřená na prodýchání, protažení a relaxaci celého těla jako komplexu. Prvních cca 5 minut je úvodní zklidnění, následuje cca 10 minut řízené dýchání, poté cca 35 minut různé cviky na protažení celého těla, hlavně zad a kloubů, a na závěr je cca 10 minut relaxace.

**Hormonální jóga** – je zaměřená na hormonální systém. Liší se od hatha-jógy výrazně, je dynamičtější a užívá se speciální dechové techniky, kterou je potřeba se trochu naučit. Cviky se v každé lekci opakují ty stejné v dané posloupnosti, nemění se. Jde o komplex 21 cviků, většinou jednoduchých.

Obojí se cvičí bez obuvi a tak, jak každé tělo momentálně zvládne. Nikam se neženeme, základem je libý pocit.

Otoč!



## **4 tipy jak dosáhnout většího požitku ze cvičení jógy**

- 1. Zapomeňme na plán**
- 2. Přestaňme soutěžit**
- 3. Prožívejme a procit'ujme**
- 4. Bud'me vděční**

