



Pozvánka

JÓGA v Chrastavě

- Kdy?** úterý od 18.15 do 19.45, začínáme 7.5.2024, je nutné se předem přihlásit
- Za kolik?** 120,- Kč/ 1 lekce v délce 90 minut
- Kde?** Tělocvična ZŠ na Náměstí 1. máje
- 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, zkušená lektorka s bohatou praxí
- Kontakt:** jocaliberec@seznam.cz, mobil 724 124 834

více na www.jogazdravi-liberec.cz, nebo www.facebook.com/JogaLiberec

Lekce jsou zaměřené na prodýchání, protažení a relaxaci celého těla jako komplexu. Prvních cca 5 minut lekce je úvodní zklidnění, následuje cca 10 minut řízené dýchání, poté cca 45 minut cviky na protažení celého těla, především zad a kloubů, po protažení je cca 15 minut orgánová sestava a na závěr je cca 10 minut relaxace.

Vhodné pro začátečníky i pro pokročilé. Cvičíme tak, jak každé tělo momentálně zvládne. Nikam se neženeme, základem je libý pocit.

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



