



Pozvánka

JÓGA PROTI STRESU

Stres, dnes tak trochu strašák. Stres ale není vždy špatně. Častokrát nám pomáhá. Navíc, naše tělo, zejména náš nervový systém, má přirozené možnosti/nástroje, jak se se stresem účinně vypořádat. Ovšem, když se stres hromadí, nedochází k jeho vypořádání (vybití), nepoužíváme pravidelně přirozené možnosti těla a mysli na vypořádání se se stresem, dochází k chronickému stresu. Chronický stres pak způsobuje v životě nežádoucí situace. Pojďme si společně ukázat a praktikovat jednoduché možnosti vypořádání se se stresem. Laskavě a vlídně, každý dle svých možností a dle svého tempa.

Základem cviků na lekci je jemná jóga, ale budeme používat i protistresové prvky Hormonální jógy a nástroje Emotion Aid, Mindfulness, či Focusing. Cviky jsou vhodné pro každého bez ohledu na věk, pohlaví, tělesnou kondici, momentální stav, začátečníci i pokročilý.

Určeno všem, kteří se cítí jakýmkoliv způsobem pod tlakem a nekomfortně. Např. lidičky pracující v pomáhajících profesích, manažeři, ženy na mateřské dovolené, těhulky, ženy připravující se na porodatd. Lekce je vždy přizpůsobena skupině, která se momentálně sejde.

Skladba lekce - úvodní ztišení, nácvik protistresových dechů, dech na záměr, cviky uvolňující přebytečné napětí v těle, cviky posilující parasympatikus a cviky podporující přirozenou odolnost vůči stresu, závěrečná relaxace.

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

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

4 tipy jak dosáhnout většího požitku ze cvičení jógy

1. Zapomeňme na plán
2. Přestaňme soutěžit
3. Prožívejme a procitujme
4. Budme vděční

