

Festival Spojení, 1.8.2026, Liberec

Den, kdy se propojí tělo, dech, mysl, duše, kreativita i tichá radost ze společného bytí.

10.30 – 12.00 Dopolnední protažení - cviky pro zdravá záda a orgánová sestava, joga-nidra, koshi

12.10 – 14.30 Mandaly – tvorba vlastní mandaly, nebo jejich vybarvování z předtištěných, technika akvarel, fixa, pastelka

14.30 – 17.00 Odpolední protažení – klouby, automasáž, Daoská jóga, mantra štěstí

17.10 – 18.10 Hormonální jóga – ukázky a povídání, relaxace, koshi

Určeno pro úplné začátečníky, věčně začínající i pokročilé, dospělé, děti, domácí mazlíčci nevadí (předpokládáme ohleduplnost...)

Dovol si zpomalit, zastavit, nadechnout a být v sobě.

Vstupné dobrovolné, možnost zakoupit sběratelské ručně malované záložky, nebo autorské mandaly, možnost práce s Labyrintem.

Kde? Na louce U obrázku v bezplatné zóně.

V případě nepříznivého počasí si, prosím, ověřte, zda-li se akce koná, mobil 724 124 834

Těším se!

Jana Zusková