



Jóga zdraví uvádí

# ZDRAVÉ OČI a LEPŠÍ ZRAK

V každém těle se nachází program života a obnovy, ale mnozí lidé si toho nejsou vědomi. Na semináři si ukážeme jak vše nastartovat pro oči a dobrý zrak.

Povíme si, jak oko pracuje, jak oči udržovat, možné pomůcky pro zlepšení zraku a úpravy stravy. Ukážeme si jednoduché cviky a postupy, vhodné pro domácí praxi a snadno zařaditelné do každodenního režimu dne. Naučíme se, jak pracovat s procvičovacími tabulkami, jak uvolnit a posílit oči, co jim pomáhá a co jim naopak škodí. Dále doplníme i cviky pro šíji, játra a nervovou soustavu, podporující dobrý zrak. Pokud zbyde čas, můžeme se podívat i na možné psychické příčiny, trochu „za“, a co dělat „když“, popotáhnout cvičení trošku dále.

- oční cviky
- uvolnění šíje a krku, body mladosti
- procvičovací nákresy
- pro zájemce výplachy a obklady očí
- relaxace, joga-nidra

**Sobota 23.5.2020, 9.30 – 17.00, MŠ Neonka, Liberec**

**Cena 700,- Kč, v ceně popis cviků s obrázky a procvičovací nákresy**

**Nutné se předem přihlásit!**

Ing. Jana Salačová, [jogaliberec@seznam.cz](mailto:jogaliberec@seznam.cz), mobil 724 124 834

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

Otoč !





## 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**
- **Jsou to blázni, nežijí v realitě ...**

## 4 tipy jak dosáhnout většího požitku z cvičení jógy

1. **Poslouchejme vlídně své tělo**
2. **Prožívejme a procit'ujme**
3. **Bud'me trpěliví**
4. **Bud'me vděční**

