

JEMNÁ JÓGA A PILATES

čtvrtek 20:00- 21:00

Sokol Rajhrad

Marcela Bednářová 602 769 020

Jemná klidná a nenáročná hodina, která je vhodná nejen pro začátečníky všech věkových kategorií, ale i pro ty z Vás, kteří chtějí nalézt klid, soustředění a metodické naučení jógových pozic. Prostřednictvím tohoto stylu jógy dochází ke zpevnění středu těla, zlepšení všeobecné síly, flexibility a rovnováhy.

V našich hodinách najdete nejen dechová cvičení pro zklidnění těla a mysli, ale i podrobné vysvětlení účinku přípravných pozic.

Váš dech bude plynulý a symetrický s pohybem v rotacích ovlivňující správnou funkci páteře.

Všechny myšlenky se zastaví a Vy budete vnímat sílu a energii svého těla, prohlubování dechu, vyrovnávání svalových dysbalancí a zlepšování koncentrace.

Vhodné si vzít podložku, pohodlné oblečení, větší ručník pro podložení kolen nebo hlavy a na závěr poslouží jako přikrývka v relaxaci

100,-Kč

