

Restorativní jóga

Lektorka: Lucie Hřebíčková
www.luciejoga.cz

Kde :

Sokolovna v České

Restorativní jóga :

pátek 19:00-20:00

(začíná v říjnu)

Lekce je vhodná pro všechny, nejen Yogis. Oblíbená seniory, pracujícími, ale i maminkami na mateřské dovolené nebo sportovci. Pomáhá při rekonvalescenci. Vhodná pro osoby s horší pohyblivostí.

Pokud potřebujete po náročné týdnu jemným způsobem protáhnout tělo a nalézt ztracenou energii a rovnováhu, je lekce pro vás to pravé.

Restorativní jóga vychází z metody B.K.S. Iyengara, který patří mezi největší mistry jógy tohoto století. Podle metody Iyengar yogy vedu své klienty k využití pomůcek pro lepší dosažení pozice a správné dosažení účinků na tělo a mysl. Snažíme se naučit relaxovat a hluboce a plně se uvolnit.

Každý kdo se účastní lekcí zodpovídá za svůj zdravotní stav

Informace a rezervace zde : www.luciejoga.cz, lucie.hrebickova@gmail.com

Těším se, Lucie