

Vinyasa flow jóga

Lucie Hřebíčková (akreditovaný lektor MŠMT u PYA)

Kdy: každý čtvrtek od 18:30h-19:45h

Kde: bývalá školka Česká

Co s sebou: jen pohodlný oděv, vše ostatní je zajištěno



Vinyasa - sestava na vlně dechu spojuje pozice (ásany). Vinyasa flow jóga klade větší důraz na dýchaní a na samou podstatu jógy. Lekce jsou vždy jiné, přizpůsobeny daným klientům a klade se důraz na správné provedení pozic. Cvičením se tělo posílí, protáhne a uvolní zároveň. Když spojíme dech a pohyb, mysl se zaměstná a zakotví v přítomném okamžiku. Energie bude volně proudit, lymfa se rozpohybuje, tělo se očistí a zbaví toxinů, posílí se imunita.

K dispozici na místě podložka, blok, deka, polštářky na oči, při lekci používám pro uvolnění a masáž chodidel míčky, pro uvolnění zad overball, pásky pro lepší protažení, na konci lekce tlakovou masáž, aromaterapii ve formě olejíčku.

Omezený počet klientů na lekci, proto je nutná rezervace přes rezervační systém na

www.luciejoga.cz

Cena: za jednu lekci 110,-Kč / Permantka 5 lekcí 525,-Kč / Permanentka 10 lekcí 1.000,-Kč

Těším se na Vás, Namaste ...