**JÓGA s Irenou**

**pokračování kurzu od 14.11.2018**



**Každou středu od 18 - 19 hod**

**6 lekcí / 720,- Kč**

**v malé pohybové místnosti ZŠ Jirny, Navrátilova 69**

**Přihlášení a info na e-mail: dornakovai@seznam.cz**

**Přijďte si se mnou zacvičit jógu**

**Cvičení je určené nejen pro začátečníky**

Naučíme se:

* Pozdrav slunci a různé sestavy ásan a polohové skupiny, které působí specifickým způsobem nejenom na fyzické tělo, ale i na psychiku.
* Zvládnutí dechových technik, správné držení těla, relaxační, koncentrační a částečně i meditační techniky.
* Zbavíme naše tělo nečistot nahromaděných vlivem špatné životosprávy, povrchního dýchání a jistých dispozic, s nimiž se člověk již rodí. Jednotlivé svalové partie se zpevní, naše tělo bude pružné a naučíme se pracovat s naší myslí, zlepší se koncentrace a budeme se lépe vyrovnávat s nástrahami života.

Těším se na Vás Irena Dorňáková