

AŠTANGA VINYASA YOGA



kurz s ALENOU

Připravila jsem pro vás 14-ti týdenní kurz, kde se naučíte správnou techniku dýchání pro praktikování ASTHANGY, pozdravy slunci A, B, pozice PRVNÍ tzv. PRIMARY SERIES.

Říkáme ji Yoga Chikitsa a detoxikuje, vyrovnává, posiluje fyzické tělo. Cílem kurzu bude nastartovat a posunout vás k osobní praxi a především pochopit tradiční techniky provádění předklonových pozic. Máte na co těšit!

Asthanga vinyasa jóga je meditací v pohybu. Představuje systém plynule navazujících pozic, kterými posílíme, očistíme a povzbudíme naše fyzické tělo. Pravidelnou praxí se naučíte zklidnit mysl a především uzdravit tělo.

Naučte se dýchat a užívejte si jógu plnými doušky! Těším se na Vás

Upozornění: Lekce je dynamická, tudíž není zcela vhodná pro osoby s vysokým krevním tlakem, závažnými problémy páteře, vysokou nadváhou nebo nedávným zraněním kloubního aparátu (rameno, koleno, zápěstí, kotník). Není vhodná pro těhotné (s vyjímkou těch, které již praktikují).

pondělí 19:30 - 21:00
18. září - 18. prosinec 2017

14 lekcí (90 min.) - 2 520 Kč

V případě absence je možné si v rámci délky trvání kurzu nahradit 1 předem omlouvenou lekci za měsíc/tj. 3 lekce během celého kurzu/. Lekce musí být omluvena minimálně 12 hodin předem.

REZERVACE E-MAILEM ČI TELEFONICKY!
STUDIO@FITSLUCKOU.CZ, +420777 270 444

Rezervace KURZU je platná až po uhrazení kurzovného bankovním převodem na č. účtu: 1075601032/3030 nebo v hotovosti NEJPOZDĚJI na první lekci. Pokud si chcete první lekci vyzkoušet, zaplatíte po lekci 210 Kč nebo celý kurz ☺.

www.fitsluckou.cz