(function(d, s, id) { var js, fjs = d.getElementsByTagName(s)[0]; if (d.getElementById(id)) return; js = d.createElement(s); js.id = id; js.src = "//connect.facebook.net/sk_SK/all.js#xfbml=1"; fjs.parentNode.insertBefore(js, fjs); }(document, 'script', 'facebook-jssdk'));

- $('#buttonOne').jFav();

Jóga

« späť na kurzy

Čo je jóga

Vo všeobecnosti môžeme napísať že ide o cvičenie. Toto cvičenie v sebe skrýva oveľa viac. Cvičenie jogy nás prirodzenou a hlavne **zdravou cestou privedie k pohybu** a **relaxu**. Cvičenie jogy v každom veku zlepšuje všetky stránky života:

- citovú
- duchovnú

- myšlienkovú
- a telesnú

Joga je nielen cvičenie, ale je to výzva a určite dobrá investícia pre fyzickú aj psychickú pohodu.

Prečo = dôvod rozhodnúť sa

Cvičenie jógy pôsobí na:

- správne dýchanie, ktoré nesmierne dôležité pre život
- správne držanie tela a koordináciu pohybov
- koncentráciu mysle
- vnútornú disciplínu osobnosti
- trávenie, imunitu a nervový systém

Ako

Lekcie sú zamerané na **odstraňovanie** mentálnych, duševných a fyzických **blokov** a napätí, na **správne dýchanie**, posilňovanie oslabených miest v tele ako aj na **spevňovanie svalstva**. Pôsobia priaznivo na psychiku organizmu, na prekrvenie a posilnenie vnútorných orgánov, malých aj veľkých kíbov a na celý nervovo-svalový aparát. Cielené vkladanie dychu do každej časti nášho tela a jeho spájanie s pozitívnymi emóciami nám pomáha programovať naše telo.

Stretávať sa budeme **1x týždenne**. 1 kurz obsahuje **14 lekcií/98,00 EUR**

Termíny: každý štvrtok 8:30 - 9:30 hod.

Prineste si so sebou jogovú karimatku, pohodlné oblečenie vrátane ponožiek a teplejšej fleecovej mikiny prípadne ľahkú deku na zakrytie. Keď bude pekné teplé ráno, môžeme praktikovať jogu v záhrade

V každom kurze je maximálny počet

$(function() { $(".slideshow").jCarouselLite({ auto: 800, speed: 1000 }); });

HORE ^