

YOGA INSPIRATION DAY

Dva semináře dynamických forem jógy ke zkrášení a ozdravení těla a pozitivnímu otevření mysli a hlubin ducha pod vedením Markéty Maršákové, žačky George Wogingera a Dalibora Štědranského zabývající se také masáží a aromaterapií, která v současnosti působí v Praze. Více info : www.majoga.cz

1. VINYASA FLOW INSPIRATION DAY 18.3.2012

2,5- hodinový seminář dynamické jógy vedoucí k prohloubení flexibility, síly a koncentrace, zaměřený na intenzivní práci s dechem a záklonové pozice. Vydejme se touto cestou dynamické jógy, jejímž základem je propojení dechu s pohybem, který efektivním způsobem trénuje a zlepšuje fyzickou i psychickou kondici a v konečném důsledku vede k ozdravení a pročištění celého těla, uvolnění mysli, posílení srdečně-cévního systému a imunity.

2. ASHTANGA INSPIRATION DAY 6.5.2012

2,5- hodinový seminář dynamické jógy zahrnující jarní detoxikační cvičení se speciálním zaměřením na bandhy - tělesné uzávěry a jejich vliv a působení na lymfatický systém.

Ashtanga Vinyasa joga se opírá o techniky, které přetrvaly tisíciletí, stala se mistrovským stupněm ovládnání těla a kontroly mysli. Bandhy, drishti, specifické dýchání, koncentrace a relaxace patří k základům cvičení asan. Lepší soustředěnost, větší trpělivost, vnímavější smysly, rozsáhlejší chápání souvislostí, dokonalé ovládnání těla - to vše jsou účinky, které mají svůj původ v základních technikách Ashtanga Vinyasa jógy. Přijďte si je vyzkoušet a zjistíte jak mohou prohloubit smysl asan a obohatit Váš denní život.



místo konání : Majda agency - pohybové studio, Gorkého 8, Brno
program: 9.30 prezence , 10.00 - 12.30 seminář (u obou akcí)
vstupné: 450,-Kč/ seminář (úhrada vždy nejpozději do 10 dnů před akcí)
iontové nápoje + občerstvení v ceně
! Závěrečné slosování vstupenek o CD s relaxační hudbou !

přihlášení - e-mailem : sarka@majda-agency.cz, telefonicky : 603 53 22 13, 543 240 222, 543 247 345
osobně : Majda agency - pohybové studio, Gorkého 8, Brno 602 00