

STOTT PILATES - WORKSHOP SOBOTA 22.1.2011

Jedinečný dvouhodinový workshop pod vedením Jitky Kadishi - Fitness a Pilates instruktor s praxí přes 12 let.

Učí v angličtině a hebrejštině (Sydney - Austrálie, Phoenix, Albuquerque - USA, Tel Aviv, Meitar - Izrael). V Česku toho času jediná s kompletním Stott Pilates vzděláním Advanced Level, studovala u Ellen Barrett (USA), Michael King Pilates Institute (UK), STOTT PILATES (Canada, Israel). V Izraeli provozuje Pilates equipment studio "Pilates Perfect", kde se věnuje post-fyzió klientům a těhotným ženám (bolesti zad, pánevní dno, rehabilitace kolen a krční páteře). Zajímá se o funkcionální anatomii a fyziologii a výzkum v oblasti core, stabilizace páteře a hlubokých posturálních svalů. Workshop je vhodný pro každého zájemce, který chce hlouběji poznat metodu STOTT Pilates.

- program :**
- 9.³⁰ prezenze
 - 10.⁰⁰ **Stott Pilates Basic** - poznání 5 zákl. principů Stott Pilates + použití flex - band a overballů
 - 11.⁰⁰ **Power Matwork** - dynamická aktivní lekce dle principů Stott Pilates

Majda agency - pohybové studio, Gorkého 8, Brno
vstupné 450,-Kč/lekce, úhrada do 12.1.2011
iontové nápoje + občerstvení v ceně
! Závěrečné slosování vstupenek o CD !

ASHTANGA VINYASA JÓGA - První série NEDĚLE 23.1.2011

2,5 hodinový workshop pro všechny vyznavače dynamických forem jógy vede vynikající pražský lektor Pavel Hub

- program :**
- 9.³⁰ prezenze
 - 10.⁰⁰-12.³⁰ workshop

Majda agency - pohybové studio, Gorkého 8, Brno
vstupné 450,-Kč, úhrada do 13.1.2011
iontové nápoje + občerstvení v ceně
! Závěrečné slosování vstupenek o CD !

Pokud se chcete ponořit do proudu ásan, které zdokonalí tělo, uvolní mysl a pomohou vám projít každým dnem s radostí a odhodláním, pak jste srdečně zváni na další ze seminářů této tradiční jihoindické školy, tentokrát zaměřeného na První sérii (Primary Series). Cvičení Ashtanga Vinyasa jógy je proslulé svou dynamikou a specifickým řazením ásan utvářejících jednotlivé série. Míží tak nutnost neustále promýšlet, které ásany a v jakém pořadí budeme cvičit, dochází k snadnějšímu pochopení základů pozic a zároveň roste schopnost koncentrace. V tomto semináři postupně projdeme první ze čtyř sérií a dozvíme se o možnostech, modifikacích a významu obsažených pozic. Seznámíme se s jednoduchými principy, které se v celé sérii prolínají a společně vytvářejí účinný systém. Ten můžeme následně převést do své vlastní praxe a každodenních činností - jak se říká, **opravdová jóga začíná až po lekci.**

POWER YOGA - WORKSHOP NEDĚLE 6.2.2011

... aneb návrat ke kořenům power jógy

3-hodinový workshop pod vedením Elišky Rekové - Fitness instruktor se specializací: Power joga Basic 1+2, Power joga advanced, Cvičení pro těhotné, Aqua aerobic, Stretch, Bossu, Pilates ...)

- program :**
- 9.³⁰ prezenze
 - 10.⁰⁰-13.⁰⁰ workshop

Majda agency - pohybové studio, Gorkého 8, Brno
vstupné 390,-Kč, úhrada do 28.1.2011
iontové nápoje + občerstvení v ceně
! Závěrečné slosování vstupenek o CD !

Na workshopu se dozvíte o power yozě vše, na co v běžných lekcích není dostatek času. Workshop je určen pro začátečníky i pokročilé a zejména pro ty, kdo si chtějí udělat ucelenější přehled, dobře si zacvičit a zároveň se něco zajímavého dozvědět. Probráme základní zásady při praktikování jógy, jak působí přímo powerjoga na naše tělo, rozebereme základní pozice do detailu, pozdrav slunci, podíváme se i na královské ásany, budeme cvičit ve dvojicích, s pomůckami i bez, nahlédneme i do tajemství relaxace. Program bude bohatý - nechejte se překvapit a určitě přijďte.

YOGA INSPIRATION DAY

NEDĚLE 20.2.2011

JÓGOVÁ ZASTAVENÍ ANEB NÁVRAT K JEDNODUCHOSTI

2,5 hodinový workshop pro všechny vyznavače jógy pod vedením výborní pražské lektorky Mgr. Olgy Tajovské,
Olga Tajovská je absolventkou FTVS s praxí 17 let v systému Jóga v denním životě , lektorkou klasicéky jógy, ashtangajógy a vinyasa yogy , power yogy , terapeutické a těhotenské jógy , zabývající se též studiem shiatsu a čínské medicíny a sportovními a terapeutickými masážemi.

program :

9³⁰ prezenze
10.⁰⁰-12.³⁰ workshop

Majda agency - pohybové studio, Gorkého 8, Brno
vstupné 450,-Kč, úhrada do 10.2.2011
iontové nápoje + občerstvení v ceně
! Závěrečné slosování vstupenek o CD !

Cílem workshopu je zakomponování prvků terapeutické jógy do běžných hodin power yogy i vinyasa flow power yogy , práce se stabilizačním systémem a jeho odraz v cestě k nacházení jednoduchosti v pozicích, odstraňování potíží s bedry, rameny , klouby.... a to vše při praxi důvěrně známých i méně známých ásan . Čekají nás 2 hodiny cvičení, 30 min průpravná cvičení , kterými půjdeme zkrátka dál a hlouběji ve vnímání pozic a toku energie.

ASHTANGA VINYASA JÓGA - Druhá série

NEDĚLE 27.3.2011

2,5 hodinový workshop pro všechny vyznavače dynamických forem jógy vede vynikající pražský lektor Pavel Hub

program :

9³⁰ prezenze
10.⁰⁰-12.³⁰ workshop

Majda agency - pohybové studio, Gorkého 8, Brno
vstupné 450,-Kč, úhrada do 17.3.2011
iontové nápoje + občerstvení v ceně
! Závěrečné slosování vstupenek o CD !

Originálním názvem Nadi Sodhana, je DRUHÁ SÉRIE zaměřená převážně na záklony. Tato série je určena zejména pro cvičící, kteří již s dynamickou formou jógy mají zkušenost. Na rozdíl od předklonů, kde jde o to páteř hlavně rozhýbat, je druhá série zaměřená na pozice, kde se již s protaženou páteří počítá. Může se tedy stát, a často se také stává, že pokud se do záklonů pustíme nepřipraveni, cítíme v nich (nebo po jejich ukončení) místo příjemného protažení i bolestivé pocity. Stejně jako v ostatních ásanách ale nejde o to, aby pozice vypadala dobře navenek, ale abychom se dobře cítili . Proto se v tomto semináři podrobněji zaměříme především na principy a varianty, které druhou sérii dělají mnohem přístupnější pro ty, kdo s ní teprve začínají a díky kterým jsou účinky jejich pozic o dost intenzivnější i pro ty pokročilejší .

YOGA INSPIRATION DAY

NEDĚLE 17.4.2011

2-hodinový workshop pro příznivce dynamických a rytmicky laděných forem jógy po vedením vynikající slovenské lektorky Bc. Michaely Hluchové z Piešť'an, fyzioterapeutky, asistentky výživy a školitelky lektorů power yogy.

program :

9³⁰ prezenze
10.⁰⁰-11.⁰⁰ flow rythm power yoga
11.⁰⁰-12.⁰⁰ power yoga - techniky pozic

Majda agency-pohybové studio, Gorkého 8, Brno
vstupné 450,-Kč, úhrada do 7.4.2011
iontové nápoje + občerstvení v ceně
! Závěrečné slosování vstupenek o CD !