



KLIDNÁ JÓGA

Jóga pro všechny, kteří chtějí mít klid :)

Sál Kupařovice

Úterky 18:00 - 19:30 hod

První semestr:

19. 9. 2023 - 30. 1. 2024

Druhý semestr:

6. 2. 2024 - 18. 6. 2024.

Cena:

1 semestr 1250,- Kč

2 semestry 2100,- Kč

1 lekce 120,- Kč

Cvičitelka Martina Turečková

Cvičence provází vědomým dechem, průpravnými cviky, krijemi, ásanami, uvnitřněním, koncentračními a meditačními technikami. Jógu vnímá jako osmidílnou stezku, která postupně rozvíjí naše vědomí těla, dechu a (obsahů) mysli - každému dle jeho aktuálních dispozic.

Lekce probíhají v Kupařovicích v pěkném a akusticky zdatném sále Obecního úřadu, vždy v úterky, výjimkou jsou školní prázdniny a státní svátky. Semestr má vždy minimálně 15 lekcí.

Kovaný nerezový amulet jako "doklad o zaplacení" JE přenositelný.

"Těším se na Vás, na společný klidný čas. Budeme v něm skrz nenásilný pohyb a dech zažívat příjemná setkávání se svým tělem i vědomím."

Martina Turečková