

Joga

Pre maminky bez detí

Pod'te si vychutnať čas pre seba s jogou

Utorky 18:00 - 19:30

Max 4 prihlásené účastníčky

Min 2 prihlásené účastníčky

Prihlasovanie cez semafor



Zdroj fotky: parisestudiant.com



Zdroj fotky: angel-wood.co.uk

Na čo sa môžete tešiť?

Začneme zahriatím a dýchacími cvičeniami, postupne prejdeme rôzne náročnými polohami a cvikmi (asánami) a na záver si dáme relaxáciu.

Pozitívne účinky jogy:

- ❖ harmónia tela a mysle
- ❖ upokojenie myšlienok a emócií
- ❖ zlepšenie nálady a pozitívne vnímanie sveta
- ❖ zlepšenie fyzického zdravia
- ❖ posilnenie imunity
- ❖ lepšie zvládanie stresu
- ❖ spojenie sa s naším pravým ja

Jogu vedie:

Vladimíra Winkler - maminka dvoch synov (6 ročného Adamka a 2 ročného Tomáška). Joge som sa začala venovať pri prvom tehotenstve, no pri druhom mi veľmi pomohla fyzicky i psychicky sa pripraviť na pôrod doma. Vďaka joge každý deň nachádzam svoj stred a som vnímavejšia k sebe, k mojim deťom a ľuďom v mojom okolí. Joga je pre mňa meditácia v pohybe. Tiež nie je na škodu cítiť sa fyzicky dobre a byť spokojná so svojim telom :)