

pořádá

seminář, workshop jógy pro instruktory, učitele i širokou veřejnost

JÓGA & mindfulness workshop

Rovnováha těla a mysli pohledem jógové praxe

Workshop je zaměřen na tři stěžejní oblasti v józe:

- Dech - dechem ke zdraví a vitalitě
- Pohyb - pohybem k vnitřní síle a flexibilitě, téma lekce lymfatický systém a imunita
- Relaxace - relaxační a meditační techniky k harmonii duše a regeneraci těla

lektor Josefína Janková

instruktor Jógy - 200 RYT, absolvent kurzu Gravid jógy a jógy po porodu

12.října 2024 v 9.00 hod. prezence od 8.45hod., ukončení cca 13hod.

tělocvična UP Olomouc, koleje Generála Svobody, Šmeralova 12, Olomouc otevřen vchod pouze z venku od řeky (viz. mapa)

cena: 500,- Kč 400,- Kč člen ČASPV při platbě na místě je cena o 50,-Kč vyšší, v případě neúčasti se poplatek nevrací
Platba do 7.10. na účet číslo: 267839411/0300, v.s. 2410 + jméno účastníka.

vezmi: podložku na cvičení, pokud máte jóga bloky (budou k dispozici i na místě), přezůvky, vhodné oblečení (přibalte i něco teplejšího), můžete si vzít i deku, členové ČASPV registrační průkaz

Přihlášky do 7.10. 2024 na olomoucky@caspv.cz nebo adresu OLKASPV

