

# AŠTANGA VINYASA YOGA



## kurz s Alenou

Připravila jsem pro vás kurz, kde se naučíte správnou techniku dýchání pro praktikování ASTHANGY, pozdravy slunci A, B, pozice PRVNÍ tzv. PRIMARY SERIES. Říkáme ji Yoga Chikitsa a detoxikuje, vyrovnává, posiluje fyzické tělo. Cílem kurzu bude nastartovat a posunout vás k osobní praxi a především pochopit tradiční techniky provádění předklonových pozic. Máte na co těšit!

**Asthanga vinyasa jóga** je meditací v pohybu. Představuje systém plynule navazujících pozic, kterými posílíme, očistíme a povzbudíme naše fyzické tělo. Pravidelnou praxí se naučíte zklidnit mysl a především uzdravit tělo. Naučte se dýchat a užívejte si jógu plnými doušky! Těším se na Vás

**Upozornění:** Lekce je dynamická, tudíž není zcela vhodná pro osoby s vysokým krevním tlakem, závažnými problémy páteře, vysokou nadváhou nebo nedávným zraněním kloubního aparátu (rameno, koleno, zápěstí, kotník). Není vhodná pro těhotné (s výjimkou těch, které již praktikují).

**úterý 19:30 - 21:00**  
**10. září - 10. prosince 2019**

**13 lekcí (90 min.) - 2 340 Kč**  
vyjmuto 29.10.

REZERVACE [studio@fitsluckou.cz](mailto:studio@fitsluckou.cz), vaše místo v KURZU je platné až po uhrazení kurzovného bankovním převodem na základě námi vystavené faktury. Dotazy rády zodpovíme +420 777 270 444.

Pokud si chcete první lekci vyzkoušet, zaplatíte po lekci 140 Kč nebo celý kurz 😊.

V případě absence je možné si v rámci délky trvání kurzu nahradit 1 předem omlouvenou lekci za měsíc/ tj. 4 lekce během celého kurzu/. Lekce musí být omluvena minimálně 12 hodin předem, jinak lekce propadá bez možnosti náhrady.

[www.fitsluckou.cz](http://www.fitsluckou.cz)  
[www.joga-strasnice.cz](http://www.joga-strasnice.cz)