


Čtvrtek 18:00 – 19:00

kurz JIN YOGA s Renatou

A woman with blonde hair, wearing a grey tank top and shorts, is performing a yoga pose in a grand, arched hallway. She is in a standing split pose (Urdhanva Dhanurasana) with her right leg raised and bent at the knee, and her arms extended horizontally. The hallway has high, vaulted ceilings and large arches. Other people are visible in the background, some walking and some standing. The lighting is dramatic, with strong shadows and highlights.

Hlubavá až meditativní praxe jógy. Jangové části těla - svaly - jsou nezapojeny. Pracujeme na hlubší úrovni s pojivovými tkáněmi, kdy v jednotlivých pozicích setrváváme alespoň 3 minuty. Dochází tak k napojení a prožití přítomného okamžiku. Studenty provedu ásanovou praxí doplněnou hudbou, filozofií, pranajámou a meditací.

Už se na všechny těším!

12. 9. – 12. 12. 2019

14 lekcí – 1 680 Kč

REZERVACE 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 omlouvena minimálně 12 hodin předem, jinak lekce propadá bez možnosti náhrady.

www.fitsluckou.cz www.joga-strasnice.cz