

Jóga pro zdravé tělo s Bárrou

ॐ od 9.1.2020

ॐ čtvrtek 18:00–19:00

ॐ 90,-



Lekce vhodná pro začátečníky i pokročilé, ženy po porodu, osoby v rekonvalescenci a celkově všechny, kteří by se rádi vrátili ke svému zdravému tělu.

Na hodině využijeme jógové pomůcky pro správné provedení pozic, zaměříme se na detailní nastavení těla v jednotlivých ásanách a pokusíme se postupně odbourávat nevhodné pohybové vzorce. Naučíme se také jak si své tělo uvědomit, uvolnit a prodýchat.

Budu se těšit. Namasté. Bára