

Joga od 16.1.2020

Napísal jana vitova

Piatok, 03 Január 2020 17:53 - Posledná úprava Štvrtok, 13 Február 2020 11:49

INFORMÁCIE O NOVÝCH HODINÁCH JÓGY, KTORÉ PRIDÁVAME V NEDEĽU o 17tej. CVIČIŤ SA ZAČNE OD 16.1.2020 JÓGA so Sonkou na pružnú a zdravú chrbticu Pre začiatočníkov a mierne pokročilých. Vítaný je každý, kto chce posilniť svoje zdravie, či fyzické alebo duševné a naučiť sa pomocou cvičenia aktivovať vnútorné sily a využívať ich v každodennom živote.

Na mojich lekciách sa zameriame na základné jogové pozície, ich rozpracovanie a pochopenie. Cvičenie pomocou slobodného a voľného dychu. Pozdrav slnku – rytmicko - dynamickú zostavu dvanástich pozícií podporujúcu koncentráciu, bdelosť, ľahkosť, stabilitu a taktiež pohyblivú chrbticu. Cviky na jasnosť myšlienok a koncentráciu.

Práca so spodnou, strednou, hrudnou a krčnou chrbticou. Naučíme sa prekonať každodenný stres, napätie z práce a únavu

Ceny a dátumy :

Cena za celý kurz 60€ (12 cvičení, vtedy hodina vychádza 5€)

Každú nedeľu od 19.01 do 05.04(12 cvičení) po 60min. Cvičí sa od 17.00hod. do 18.00hod.

Cena za hodinu 5,50

Cena pri zakúpení celého kurzu 60€ (12 cvičení, vtedy hodina vychádza 5€) nevyužitú hodinu je možné si nahradiť v dohodnutom termíne v rozsahu od 16.01 do 05.04

HODINY JOGY SA OBJEDNÁVAJÚ A PLATIA PRIAMO U SONI A NEDÁ SA NA NE POUŽIŤ ŠTÚDIOVÁ PERMANENTKA

Informácie vám poskytne:

Lektor: Soňa Galbová, kontakt na prihlásenie:

Sonickagalbova@gmail.com

, tel. 0911151506