



Terapie jógou

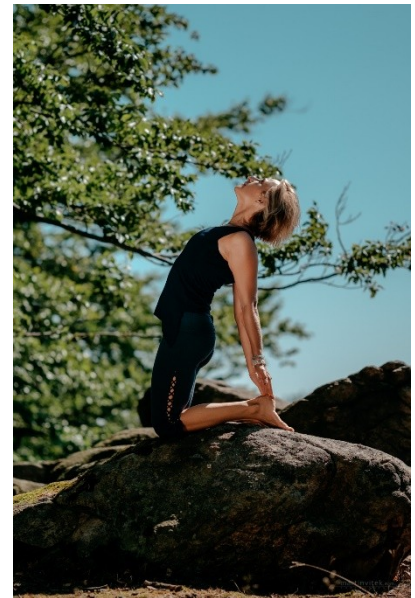
Rok 2020 je rokem plným změn, chaosu, improvizace, bolesti, hledání, vystupování z komfortních zón .. Je to náročný rok a možná čím dál tím více vnímáme únavu, zmatek, touhu po ukotvení, klidu, harmonii ...

Tušili jste, že pomoc je na dosah ruky? Že vše, co nejméně potřebujete, máte vždy u sebe? Vaše tělo, dech .. Že stačí jen jemně navést a vy sami se dokážete dostat do krásného stavu relaxace, dokonce i pomoci svému tělu s léčením? To vše dokáže jógová terapie.

Více než 12 let se žívím jako profesionální lektorka jógy a zdravotního pilates. Absolvovala jsem několikaletý meditační výcvik, desítky odborných školení u tuzemských i zahraničních lektorů, přečetla nespočet knih, skript o lidském těle i psychice. Vše se vším souvisí, nelze oddělit tělo od psychiky či naopak. Vychovávám dvě děti, prožívám životní krize, dostávám se z bolestí těla i duše ... a to jsou nejcennější zkušenosti. Víím, jak důležitou roli v mém životě hraje pohyb, dech, meditace, jak mi pomáhají jít dál, posouvat se směrem k větší harmonii sama se sebou, svým životem i svým okolím.

Přijďte si nezávazně vyzkoušet, jaké to je vnímat své tělo, naslouchat svému dechu a nořit se do nádherného vnitřního klidu. Nejedná se o únik z reálného světa, naopak se naučíte jednoduché techniky, jak v tomto světě obstát a prožívat méně stresu a nemocí.

Lekce jógy vedu tak, aby si je užil každý. Ať už začátečník, nebo pokročilý, muž nebo žena, sportovec nebo člověk, který většinu života prosedí u počítače. Naprostou prioritou je pro mě osobní přístup, milá atmosféra plná pochopení a radost z pohybu. Součástí hodiny je nejen příjemné protažení svalů stažených ze stresu či práce v sedě, ale i vědomé posílení svalů ochablých. Naučím vás, jak správně držet tělo nejen při sportu, ale i v práci, v autě, jak zdravě dýchat, jak zvýšit svoji imunitu i odolnost proti stresu. Prožijete se mnou různé jednoduché relaxační metody, ukážu vám i svět meditace a hlubokého vnitřního klidu.



V tělocvičně MC Hvězdička vedu lekce jógy každý čtvrtek od 20 do 21 hod, je to večerní, klidnější



lekce a poté v pátek 7:50 – 8:50, kdy si můžete vyzkoušet jak jógu, tak i zdravotní pilates (střídá se po týdnu). Kurzy začaly minulý týden a budou až do poloviny prosince. Přidat se můžete kdykoli, stačí se mi ozvat na 00420 605 432 591, nebo na ivona@pilates-power-joga.cz. Více informací o mně naleznete na www.pilates-power-joga.cz, FCB/Instagram – Jóga a pilates s Ivonou. Moc se těším na setkání!

Namasté (indické gesto lásky a respektu) ... Ivona