**Jemná jóga pro každého**

**Kdy**: pondělí 18:00-19:00, začínáme 7.9.2020! **První lekce zdarma.**

**Kde**: Cvičební sál ZŠ Zličín, Míšovická 513/12, Praha 5 (malá modrá budova před budovou ZŠ)

**Lektorka:** Renata Maierl

**Cena jedné lekce**: 120 Kč (jednorázové vstupné)

**Cena permanentky**: 10 lekcí/1100 Kč

K józe jsem se dostala před 15 lety. Nikdy jsem nepomyslela na to, že bych jí mohla předávat dál. Dovedla mě k tomu až cesta na Bali v listopadu 2017. Začala jsem se o jógu a její benefity zajímat více do hloubky. Na své cestě tak postupně odhaluji její tajemství, jak funguje naše tělo a mysl. Jóga je pro mě nejen fyzická aktivita, ale díky ní se cítím dobře i po psychické stránce. Představuje pro mě relax a radost z pohybu zároveň. Pravidelná praxe jógy rozvíjí flexibilitu a sílu celého těla, redukuje stres a napětí, přináší vnitřní pohodu. Jsem ráda, že to samé mohu předávat dál na mých lekcích.

**Obsah kurzu**:

Jemná jóga vychází z Hatha jógy. Lekce jsou vedeny jemnou formou a zvládne je opravdu každý. Vždy nabízím různé varianty obtížnosti jednotlivých ásan. Začínáme relaxací, zklidněním mysli, protažením. Poté následují varianty pozdravů slunci prokládané úklonovými, záklonovými, balančními ásanami. Končíme průpravnými a spinálními cviky a konečnou relaxací v šavásaně.

Sestavy jsou jednoduché a koncipované tak, aby byla zachována rovnováha mezi protažením a posílením těla. Jemná jóga podporuje správné držení těla, harmonizuje mysl a dech. Na svých lekcích kladu důraz na zdravé provádění pozic, na propojení dechu a pohybu.

**Lektorka**: Renata Maierl, Instruktor jógy specializace powerjóga/hathajóga (Power Yoga Akademie RYT 150)

Kontakt a přihlášení: renata.maierl@seznam.cz, tel: 603900369

