

TEEN JÓGA v ZŠ Rudná

Lekce Teen jógy je určena pro teenagery, které láká jóga, ale na lekcích pro dospělé by se necítili komfortně. Lekce probíhá podobně, klade se důraz na uvolněnou atmosféru, ve které nedochází k soutěživosti a nárokům.

Co můžete očekávat:

Zlepšení vnímavosti a laskavosti vůči sám sobě, rozvinutí sebezvědomí a sebedůvěry

Získání krásného zdravého držení těla a radost z toho, co se naučím

Posílení svalového tonusu, imunity, ohebnosti a síly

Zlepšení koncentrace i odolnosti vůči stresovým situacím

Naučení se dechových technik, které se hodí i mimo jógamatku

Vybudování sebevědomí, vnitřního klidu a stability, ať se děje, co se děje

Úleva od bolesti zad

Naučení se odpočívat a užívat si vnímání svého těla

STŘEDA
ve cvičebně ZŠ Rudná (naproti jídelně)
17.00 – 18.00

Cena za pololetí/15 lekcí je 2.250,- Kč

Kroužek vede Alice Fischerová, certifikovaná lektorka jógy
2. stupně na FTVS.

Informace a přihlášky alice.fischerova@seznam.cz, 734 442 777

Zahajujeme ve středu 25.9.2024