**JOGA V BIELOM KOSTOLE**

**Kedy: každú stredu o 18:00**

**Kde: kultúrny dom**

V krátkosti o joge:

Joga je systém založený na správnom dýchaní v rôznych

pozíciách tela pričom sa telu dostávajú živiny do miest,

kam sa v bežných polohách nedostanú a tým vyživujú miesta,

 ktoré môžu bolieť (kríže, ramená, chrbát,...) alebo sú stuhnuté (zadné stehná, chrbtica,...). Jogou sa telo

stáva pružnejšie a zdravšie, tým pádom sa zvyšuje aj kvalita a dĺžka života.

Čo nás čaká: **1. Ashtanga joga** - 1. séria pozícií s názvom yoga chikitsa = joga na uzdravenie a očistenie tela

**2. Hatha joga** – sekvencie rôznych pozícií jogy na vyrovnanie nerovnováhy v tele

Všetky pozície sú modifikovateľné na ľahšiu (alebo ťažšiu) verziu pre začiatočníkov, ľudí so zraneniami, prípadne inými osobnostnými požiadavkami ;)

Na hodinu je potrebné si priniesť vlastnú podložku na cvičenie (kto nemá môžem odporučiť/predať).

Cena: 4€/1 hodina alebo permanentka 35€/10 vstupov

Teším sa na Vás ☺

Kontakt: 0902 630 996

Facebook: Ashtanga s Ivkou

****

