



ANNA NOVÁKOVÁ

**LEKTORKA POWER JÓGY A POHYBOVÁ
TRENÉRKA S CERTIFIKACÍ**

CORE YOGA

- PRO PEVNÉ BŘÍŠKO A ZDRAVÁ ZÁDA -

**NOVÝ KURZ
3. 1. - 14. 2. 2018
CELKEM 7 LEKCI**

**KAŽDOU STŘEDU
20 - 21 HODIN**

CENA ZA 7 LEKCI: 900 KČ*

CENA ZA 1 LEKCI: 160 KČ*

Lekce jógy pro ženy a muže každého věku, pro začátečníky i mírně pokročilé s důrazem na hluboký stabilizační systém – břicho, pánevní dno a páteř.

Uvolňující, protahující a posilující sestavy budou mimo jiné vhodné pro ženy, které se snaží otěhotnět, pro ženy po porodu, sportovce s pohybovými stereotypy a seniory.

Společně se naučíme správnému držení těla, zdravému pohybu a dechu, posílíme pánevní dno, stáhneme případnou diastázu (rozestup přímých břišních svalů) a rozpohybujeme páteř. Po lekci se dobijeme energií závěrečnou relaxací.

Silný střed těla je základem pro efektivní provedení všech jógových pozic.

***Na lekce jógy lze využít příspěvek vaší zdravotní pojišťovny**

**VINCENT, Vinořské vzdělávací a kulturní centrum
Opočínská 364, 190 17, Praha - Vinoř**

Přihlášky a doplňující informace na: yogasannou@seznam.cz