



# Gepardí jóga

Každé úterý a středu v 17:30



YOGA PLANET  
CHEETAH EXPERIENCE

## Průběh workshopu

- přivítání a naladění se v lesním kině
- dynamická hathajóga proložená pránájámou, jógou mozku®, face jógou a končená meditací
- satsang u čaje v lesním kině, konec v 19:30 (může se protáhnout)

## Dynamická hathajóga

- spojení delšího setrvání v pozicích s intervaly klidu a vnitřního soustředění, posílení středu těla s důrazem na břišní svaly, flexibilita páteře, kultivovaná kontrolovanými záklony,
- nacvičování náročnějších jógových pozic s respektem k jedinečnosti každého jednotlivce
- speciální pránájáma, navozující stavy vedoucí ke změněnému stavu vědomí, mantry a afirmace
- zpřístupnění vlastní jedinečné zkušenosti ze života na kompletní pránické výživě
- hluboká meditace, vyvolávající fyzické uvolnění, odhalující cestu k vnitřnímu klidu bez stresu a vedoucí k mentálnímu osvobození od vlastních omezujících přesvědčení a pout

## Face jóga

- cvičení zaměřené na tonizaci obličejových svalů, zvýšení elasticity pleti a odstraňování vrásek

## Jóga mozku®

- unikátní soubor cvičení zvyšující mozkovou aktivitu, zlepšující paměť a koncentraci, umožňující efektivnější učení a chápání, zabraňující demenci ve stáří

## INFORMACE

- cena 790 Kč, rezervace po úhradě QR kódem, datum workshopu do VS, telefon do poznámky
- počet účastníků workshopu je šest, info o obsazenosti na webu
- [www.yogaplanet.cz](http://www.yogaplanet.cz), [info@yogaplanet.cz](mailto:info@yogaplanet.cz)

