

Ranní jóga

POHYBOVÁ MEDITACE
SE ZUZKOU

75 MINUT

160,-

ZÁKLAD POHYBOVÉ MEDITACE

- vědomé protažení těla
- práce s dechem - uvolnění napětí v protahovaných oblastech - koncentrace na přítomný okamžik hluboké uvolnění
- pozice pro harmonizaci hormonálního systému (dýchání, zádrže, vedení energie v těle) - při opožděném nástupu menstruace, neplodnost, menopauza, udržení krásy a mladosti....
- pozice pro harmonizaci meridiánů jednotlivých orgánů

SOBOTA
22.DUBNA
8.15 HOD

WWW.YOMA.CZ