

Pražská oblast UNIE JÓGY ČASPV vás zve na krajský seminář



JÓGA, JEJÍ MOUDROST A NAŠE ZDRAVÍ

který povede **Zuzana Hlavová**, cvičitelka jógy I. třídy (FTVS UK, 2011). Jóga od r. 1993 (Tomáš, Jirasová, Mahéšvaránanda, Tichanovský, Jagelka, Durkin, Mioduchowski aj.). Výuka v systému *Jóga v denním životě* od r. 1999. Od r. 2002 instruktorka ozdravného systému Borise Tichanovského a tamtéž od r. 2004 instruktorka TAJ-CZY CJUAŇ, *Školy dřímajícího tygra* (jóga v pohybu, meditace v pohybu). Pravidelná cvičení a semináře v Praze. Zaměřuje se na prevenci proti bolestem zad, páteře a kloubů.

Seminář se bude konat **v sobotu 10. listopadu 2018 od 10.00**
v Sokole Smíchov I, Praha 5, Plzeňská 27

Program: 9.30 - 10.00 Registrace. Členové UJ si mohou na semináři zaplatit své členské poplatky.
10.00 – 12.00 hod. Praxe střídavě s teorií, diskuse
12.00 – 13.00 hod. Přestávka na oběd
13.00 – 15.00 hod. Praxe střídavě s teorií, diskuse. Ukončení semináře

Seminář je zaměřen na zharmonizování organismu. Budeme pracovat s teplem a chladem v daném místě těla pomocí psychofyzických cvičení: PŘÍPRAVNÉ MEDITATIVNÍ DÝCHÁNÍ, PRÁCE S JIZVOU, CVIČENÍ ZRAKU, CVIČENÍ HORNÍCH CEST DÝCHACÍCH, MALÝ KOMPLEX, PŘÍPRAVA PŮDY PRO ZALOŽENÍ „SADU MLÁDÍ A ZDRAVÍ“.

Seminář je tedy určen každému, bez ohledu na věk a kondici, kdo má zájem o aktivní přístup ke svému zdraví.

Doprava: Od metra B, stanice **Anděl**, všemi tramvajemi směr Motol jednu stanicí - **Bertramka**, přejdete na druhou stranu a vrátíte se zpět. Cesta pěšky od Anděla je asi 5 minut.

Vstupné: 250 Kč – členové UJ po předložení platného průkazu
450 Kč – ostatní zaregistrovaní zájemci

Kreditní body pro cvičitele UJ – 2

Registrace: Zájemce o účast na tomto semináři žádáme o online registraci na tomto odkazu: <https://www.supersaas.cz/schedule/UnieJogyPraha/Seminare/24054765> či zasláním celého jména, kontaktního telefonu, členství v UJ na adresu jitkahilgert@gmail.com, tel. 775 243 332.

Další informace: Vezměte sebou obuv na přezutí, raději teplejší oblečení, podložku na cvičení. Nezapomeňte také na psací potřeby na poznámky a lehké občerstvení.

Těší se na vás organizátorky

Jana Zachová a Jitka Hilgert