



Unie Jógy, z.s.



Jóga a psychoterapie

Jitka Balášová

Mgr. Jitka Balášová vystudovala obor Psychoterapeutická studia na FSS MU, absolvovala pětiletý výcvik Integrace v psychoterapii, je lektorkou jógy II. třídy UJ, absolventkou kurzu Jógová terapie organizace Arsha Yoga Gurukulam. V Brně pracuje jako psychoterapeutka a provozuje studio Jógamatka.

Anotace semináře:

Jóga duševní pohodu velmi podporuje. To my všichni praktikující na vlastní kůži cítíme. Čím dál více si však léčebného efektu jógových technik začínají všimnout i vědci a odborníci z oborů psychiatrie, psychologie a neurologie. Řada psychoterapeutů využívá jógu, relaxaci a meditaci v praxi. I já se snažím touto cestou pomáhat svým klientům k dobrému duševnímu zdraví a poznání sebe sama. Ráda se s vámi podělím o postřehy a střípky příběhů z praxe a mé oblíbené a osvědčené techniky si vyzkoušíme.

CENA

400 Kč člen Unie Jógy

600 Kč nečlen Unie Jógy

KONTAKT

koukalova@seznam.cz

tel: 733 598 559

09:00 – 14:00 HOD.

8/10/2022

**MÍSTO KONÁNÍ
ČICHNOVA 23, BRNO**

GPS 49.2144200N, 16.5614433E

Unie Jógy, z.s.

Ohradské nám. 1628/7

155 00 Praha

+420 777 342 084, mail@unie-jogy.cz

www.unie-jogy.cz