

# **\*JOGA – NOVÝ KURZ – 2017\***

## **ASHTANGA VINYASA JOGA – PRIMARY**

Cena:  
**100,-€**

### **SERIES (PRVÁ SÉRIA)!!!**

Dávame do povedomia nový kurz ASHTANGA VINYASA JOGY – Primary series, pre úplných začiatočníkov, ktorý začína 2.9.2017 a končí 4.11.2017.

*Ashtanga vinyasa joga je dynamické prevedenie ásan spojené so špeciálnym dychom udžají, držaním bándh (zámky) a koncentráciou. Cez budovanie sily a flexibility sa snažíme o harmóniu mužského a ženského princípu v našom tele. Prostredníctvom očistného zahrievajúceho dychu sa zbavujeme toxínov, prečisťujeme a upokojujeme myseľ.*

Kurz pozostáva z 10-ich hodín (každú sobotu), počas ktorých sa do hĺbky preberie celá prvá séria, tak aby v závere kurzu bol každý schopný odcvičiť si ju sám (mysore štýl). Kurz bude priebežne doplnený o teoretickú časť, v ktorej sa budeme venovať filozofii, spôsobu stravovania, dennému režimu....

Termín: 2.9.2017 (každú sobotu) o 10.00 (2h) do 4.11.2017  
Miesto: DD Joga Studio, Komárovská 23, P.Biskupice, BA  
Kontakt: Jana Dúžiková 0905 390 174, [www.ddjogastudio.sk](http://www.ddjogastudio.sk)

