

JÓGA PODLE ORGÁNŮ

Praktický seminář pod vedením
MUDr. Kristiny Höschlové



Obsah: jógové ásány, prvky z fyzioterapie a qi gongu, dechové a relaxační techniky zaměřené na jednotlivé orgánové systémy. Podpora sebeuzdravovacích mechanismů našeho těla a mysli.

Místo konání: **Pexeso Praha Zbraslav, Žabovřeská 1227, Pátek 18-20h**

Datum a téma: **17.2.2023** - 1. stabilita, kosti, klouby, páteř

3.3.2023 - 2. plynulost, malá pánev, močopohlavní ústrojí

17.3.2023 - 3. vnitřní síla, zažívací trakt, játra, slezina

31.3.2023 - 4. otevřenost, hrudník, srdce, plíce

14.4.2023 – 5. propojení, nervový a imunitní systém

**Pátek
18-20h**

- Objevte spojení emocí s orgány ve Vašem těle
- Naučte se správným dýcháním a správnými pohybovými vzorci podpořit činnost jednotlivých orgánů
- Vnímejte propojení emocí s funkcí Vašich orgánů a naučte se včas podpořit jejich zdravé fungování



Počet účastníků: 10-16

Věk a pohlaví: kdokoliv je vítán

Vybavení: jógová podložka. Nemáte-li ji, nevádí, vezměte karimatku, deku nebo osušku.

Cena: 550 Kč/2 hodiny nebo 2500 Kč/celý kurz

Kontakt: Mehanainstitute@gmail.com