

# NOVOROČNÍ JÓGA V MAJDA AGENCY

PŘIVÍTEJME NOVÝ ROK POHYBEM, JÓGOU, MEDITACÍ I NOVOROČNÍM PŘÍPITKEM !

*„Před námi jsou lepší věci než ty, které jsme nechali za námi.“*

*C. S. Lewis (irský spisovatel)*

## NEW LET DRAKA A JIN YOGA

NEDELE 4.1.2026 v 17.00 – 19.00

### DVOUHODINOVÝ PROGRAM S MEDITACÍ POD VEDENÍM ŠÁRKY MAJDOVÉ

Během dvouhodinového programu projdeme cestu vedoucí k poznání principů JIN a JANG v józe. V první části si užitíme novou rozšířenou „jangovou“ sestavu s výrazně energizujícími účinky „Let draka“, která aktivizuje mysl i tělo, povzbuzuje krevní oběh, prohřívá organismus, aktivuje vitální sílu, je zaměřena hlavně na důkladné zahřátí a posílení svalů. Je také výbornou předehrou pro maximální využití potenciálu následných jin pozic. Ve druhé části přejdeme ke klidným jinovým ásanám, které umožní naopak našemu tělu „roztát“ v déle držených pozicích působících zejména na pojivové tkáně a umožníme naší intuici najít finální podobu ásany a využijeme dostatek prostoru stát se pozorovateli všeho, co se v nás odehrává na fyzické, mentální i emoční úrovni. Zkončíme technikou KAJÁ KRIJÁ RELAXACE + příjemnou novoroční meditací ....



*„Učte se ze včerejška, žijte pro dnešek, doufejte v zítřek.“*

*Albert Einstein*

**Vstupné**

**440,-Kč/dvouhodinový program**

místo konání: Majda agency – pohybové studio, Gorkého 8, Brno

Rezervace míst na e-mail: [sarka@majda-agency.cz](mailto:sarka@majda-agency.cz) nebo sms na tel./ WhatsApp: + 420 603 532 213

... OMEZENÁ KAPACITA – DOPORUČUJEME VČASNOU REZERVACI

*Těším se na Vás, Šárka Majdová*