

VÁNOČNÍ JÓGA V MAJDA AGENCY

DOPŘEJME SE SVÁTEČNÍ ROZLOUČENÍ S LETOŠNÍM ROKEM NA VÁNOČNÍ 2-HODINOVÉ JÓZE S MEDITACÍ

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

C. S. Lewis (irský spisovatel)

FLOW RHYTHM MANDALA

PONDĚLÍ 22.12.2025

+ JÓGOVÁ TERAPIE S MEDITACÍ SE ŠÁRKOU MAJDOVOU

17.30 – 19.30 hod.

Dynamická část programu bude zaměřena na důkladné rozhýbání, techniku ásan a jejich plynutí v rytmu dechu v obrazech svátečních kruhových mandal s cílem rozproudění energie, uvolnění emocí, zdůraznění rytmu těla a dechu a přirozené flow. Pojďme společně plynout v prostoru a čase s využitím všech pozitivních aspektů jógové praxe, která využívá práci s dechem a energií jako prostředku k ovlivnění mysli, duše, těla i našich emocí.

Druhá část programu zahrnuje úvod do jógové terapie, terapeutické válcování fascií i svalů k hlubokému uvolnění v souladu s moderními fyzioterapeutickými směry a metodou vývojové kineziologie.

Závěrečná svátečně laděná relaxačně meditační část nám umožní vnímat své vnitřní pocity a otevřít bránu k vlastnímu emočnímu potenciálu s cílem mentální očisty a hlubokého zklidnění. Užijeme si sváteční atmosféru prochnutou aromaterapií, vůní svíček a citlivě laděnou hudbou.



„Ásany čistí a připravují naše tělo na další stupně nekonečné cesty jógy a činí z něho opravdový chrám duše, vyzkoušejme a sdílejme praxi společně.“

Těším se na Vás, Šárka Majdová

Vstupné

440,-Kč/dvouhodinový program

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

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

... OMEZENÁ KAPACITA – DOPORUČUJEME VČASNOU REZERVACI