

# **HATHA JOGA**

**od října 2012**

**cvičební lekce zahrnuje průpravnou část  
( rozcvičku ), nácvik ásan ( pozic těla ), pránajámy  
( dechových technik ), relaxačních a meditačních  
technik .**

Hatha Joga je systém starý několik tisíc let . Mnohé techniky zlepšují kapacitu plic, udržují pružnost svalů a kloubů a pomáhají zklidnit mysl. Má blahodárny vliv na žlázy s vnitřním vyměšováním .V podstatě oddaluje stárnutí. A není to jen cvičení , je to konkrétní cesta k celkovému zlepšení sebe sama.

Hodiny vede cvičitelka s dlouholetou praxí, zakládající členka Českého Svazu Jogy a jsou vedeny v duchu Bihárské školy přizpůsobené běžné evropské populaci.Mohou cvičit ženy i muži jakéhokoli věku a fyzické zdatnosti.

**Pondělky od 19.00 do 20.30  
v KVC VINCENT, Opočínská 364, Praha 9 Vinoř  
Cena 100,- / lekce**

Přihlášky a podrobné informace Eliška Braidlová – Amrit Dhara  
tel . : **602 387 350** nebo e-mail : **amrit.dhara@seznam.cz**