

# Kurz jógy

## KURZY JÓGY

Jóga I - III - lektor Dana Kurková

- pondělí - od 8.30 do 9.30h (začátek 31. 8.)
- pondělí - od 9.45 do 10.45h (začátek 31. 8.)
- pondělí - od 11.00 do 12.00h (začátek 31. 8.)

Stabilizační cvičení / Jóga - lektor Klára Čecháková

- I. úterý 12 do 13h (začátek 2. 9.)
- II. úterý 13 do 14h (začátek 2. 9.)

Kurz je zaměřen na starší a věkovou generaci, kterou už bohužel doprovázejí různé zdravotní problémy. A vhodná fyzická aktivita a jít k pohybovému aparátu mohou všechny tyto obtíže zmírnit nebo je odstranit. Je kladen důraz nejen na správně provedené pozice, ale především na dobrý pocit, objevení radosti z pohybu a odpočinek. Hodiny jsou vedeny spíše v pomalejším tempu a hodná se na nich využívat pomůcky. Jednotlivci se prolínají s dechovými cvičeními a hodina je zakončena živější relaxací.