

ASHTANGA VINYASA JÓGA s JANOU od 9.1.



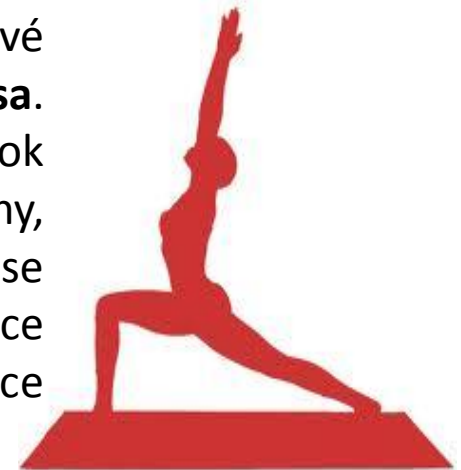
NOVÉ KURZY LEDEN – BŘEZEN 2012

PONDĚLÍ 20:00 FIT STUDIO JITKA

STŘEDA 20:00 FIT STUDIO JITKA

PÁTEK 9:30 MC RYBIČKA (+ hlídání dětí)

ASHTANGA VINYASA JÓGA probouzí vnitřní oheň. Jednotlivé jógové pozice - **ásany** propojuje plynulý přechod - **vinyasa**. Spojení vinyasy s rytmickým hlubokým dýcháním vytváří tok energie, která zahřívá tělo, okysličuje a vyživuje orgány, uvolňuje nežádoucí toxiny a čistí nervový systém. Při cvičení se nejedná o pouhý fyzický pocit tepla, ale o hluboce transformační vnitřní oheň, který očišťuje mysl a boří hranice ignorance a zaslepenosti. Výsledkem jsou lehké tělo i mysl.



www.fitstudiojitka.cz

kontakt: kucerovaj@rferl.org

Tel: 606736126