

sobota 14. prosinec 2019 od 8.30 do 13.30 hodin
na Šluknovském zámku | cena 450 Kč

Vánoční jóga na zámecké půdě pro sílu jdu s lehkostí...

8.30–9.00 h	registrace účastníků
9.00–10.00 h	Irena Kubicová
10.30–12.00 h	Martin Wagenknecht
12.30–13.30 h	Martina Plíšková



IRENA KUBICOVÁ – VÁNOČNÍ JÓGOVÁ POEZIE

Zapleteme se s jógovou poezií ovoněnou vanilkovým rohlíčkem, badyánem a všemi dalšími vůněmi Vánoc. Lekce Jemné jógy vedoucí nás pomocí veršů do hloubky sebe, kde Sladíme se (bez cukru) do Přítomnosti. Dar jógový pro všechny naše těla rozbalíme tedy dříve než na Štědrý den.

MARTIN WAGENKNECHT – TAO JÓGA: CESTA K HARMONII

V rámci lekce budeme postupovat od hrubých struktur k těm jemnějším – nejprve si naznačíme, jak „naskládat“ své tělo do osy, posléze jak zharmonizovat náš dech a nahlédneme na cestu, jak uvést do souladu i ty jemnější složky naší osobnosti. Vy-užívat budeme jógové techniky, některé principy známé z qigongu a také vývojové kineziologie. Vedle toho si představíme jak svoje tělo efektivně zrelaxovat, což je předpoklad pro všechny následné techniky – jako je pránájáma nebo meditace.

MARTINA PLÍŠKOVÁ – DRUM CIRCLE

Drum circle je metoda příbuzná muzikoterapii, která pomáhá redukovat stres. Kromě bubnů a rytmických nástrojů při své práci Martina používá relaxační nástroje...sundrum, kigonki, tibetské mísy, dešťové hole, sansula, zvonkohry shanti, intuitivní zpěvy, šamanské bubny a indiánské flétny.

předprodej vstupenek na www.irenakubicova.cz | kontakt: 777 576 621, info@irenakubicova.cz | O hlady a chutě se postará sušenková královna Martina Janečková. O žízeň zámecká půdní čajovna. Jógujeme a pomáháme: 100,- Kč z každé vstupenky putuje na podporu rehabilitace Ronjičky Kubíčkové, www.ronjicka.cz.

