

NOVINKA!



CVIČENIA KALIGRAFICKEJ JOGY už aj v BRATISLAVE !!

Klinika PROFY FYZIOTERAPIA, Na Paši 2, 821 02 Bratislava



Milí priatelia,
požívam Vás na cvičenia kaligrafickej jogy, ktoré sa budú konať **každý utorok** na klinike **PROFY** v čase 18.30 – 20.30.

Začíname v **utorok 29.11. 2016**. Prvá hodina bude ukázková, vysvetlíme si čo je to kaligrafická joga, ukážeme si ako dýchať a porozprávame sa o všetkom, čo vás bude zaujímať.

Registrácie poprosím formou SMS na tel. č. 0903 593 777 vždy do 12.00 daného dňa. Minimálny počet účastníkov je 5. Cena 12 EUR.

O kaligrafickej joge:

Vyvíjaná počas dvadsiatich rokov, je inovatívnym a moderným spôsobom cvičenia, zároveň však vychádza z poznatkov indických a čínskych celostných praktík. Ide o **syntézu štyroch starobylých tradícií**, z ktorých každá z nich prispieva k dosiahnutiu optimálnej syntézy vhodnej pre každého, kto chce zlepšiť svoje fyzické zdravie, posilniť psychickú odolnosť a kultivovať svoje vnútorné energetické rezervy.

- Princípy **Tai Chi** prinášajú plynulý pohyb bez námahy
- Zásady čínskeho **Qigongu** prispievajú k pochopeniu vnútorného prúdenia energie a zameranie sa na Dantian – energetické centrum
- Pozície **indickej jogy** prinášajú fyziologickú štruktúru a formu pohybov
- Technika **čínskej kaligrafie** prináša trojdimenzionálny pohyb a prepojenie jednotlivých pohybov – intuitívnych a elegantných.

Viac informácií o kaligrafickej joge nájdete na www.lighthouseclub.sk v sekcii Služby / Kaligrafická joga.

Teším sa na Vás, Martina
www.lighthouseclub.sk

Kontakt: Martina Zatková, mob. 0903 593 777, email: zatkova@lighthouseclub.sk