

“ Pránájáma - Ásana - Dhárana s Pavlem Hubem v Mrači!

Aneb vynikající pražský lektor Ashtanga Vinyasy jógy, který studoval u mnoha zahraničních lektorů, si s námi přijede zacvičit jógu!

Výjimečná příležitost posunout se ve vaší jógové praxi dále, získat nový pohled na dýchání, cvičení, relaxaci...

13.2. od 10:00 do 12:00, cena 320Kč

Na co se můžete těšit?

Krátký úvod, praxe ásan (i v jednodušších variantách, aby si jejich účinky mohl vychutnat opravdu každý), dechová cvičení (díky dechovým technikám můžeme získat kontrolu nad svou vitální energií, pránou, zahřát se, ale i zchladit, zklidnit...), relaxace, prostor bude i na vaše otázky.

Více o Pavlu Hubovi: po kurzu Power jógy pro učitele pokračoval Pavel kurzy ashtanga vinyasa jógy např. u Vijaye Kumara, Geoga Wögingera, Dannyho Paradise, Nancy Gilgoff, Andrewa Epplera, Borise Georgieva, v Mysore studoval u Dr. Nagarajema. Více na: www.yogalibre.cz

Limitovaný počet míst, rezervace platná až po uhrazení ceny workshopu.

Prosím pište na

ivona@pilates-power-joga.cz

Těšíme se na vás!

Pavel a Ivona



”