



Zimní kurzy



Příjemné dopoledne,

tento týden končí naše podzimní kurzy a od příštího týdne plynule pokračují kurzy zimní. Automaticky s vámi počítám, že pokračujete, prosím, pokud je jakákoli změna z vaší strany, dejte mi co nejdříve vědět.

Během podzimních kurzů jsme se naučili řadu nových cviků v pilates, rozebrali jsme si i mnohé asány (jógové pozice), vyzkoušeli si různé dechové techniky. Stále jsem dbala na to, aby nám postavení našeho těla a náš dech umožnil získat z pohybu jen to nejlepší.

V zimních kurzech nás čekají další nové cviky, náročnější verze těch předchozích, ale i opakování těch zásadních pro posílení i protažení celého těla. Určitě přidám i nové typy z obličejové jógy, cviky pro zdravá záda atd. atd...

Na lekce jógy jsem si připravila malé výlety – do světa různých stylů jógy. Pomůžu vám vyznat se v názvosloví a ochutnat různé přístupy k józe. Čeká vás klidná a do hloubky působící **jin jóga**, s dechem plynoucí **vinyasa flow jóga**, po svátcích si určitě dáme **power jógu**, možná i ... ale ne, nebudu všechno prozrazovat, ať mám pro vás i nějaká překvapení :o)

POZOR 5.12. večer (v Mrači) NENÍ jóga – to chodí čerti :o) Cvičit budeme do 15.12. Týden před Vánocemi si necháme na pečení cukroví, shánění dáreků atd. Opět se na podložkách potkáme **2.1.2018 a zimní kurzy budou až do konce února (NECVIČÍME 27.1.-3.2. , kdy jsme na horách).**

PROSÍM berte si na prosincové lekce jógy deku a polštář – dopřejeme si rozmazlující a přitom velmi intenzivní jin jógu!

Přehled zimních kurzů a cen (přidat se můžete kdykoli!):

Pondělí

Jóga Mrač – 9x120 = 1080 Kč

Jóga/pilates Týnec – 9x130 (o 10 Kč vyšší cena z důvodu vysokého nájmu) = 1 170 Kč

Jóga/pilates Zaječice – 9x120 = 1080Kč

Úterý

Jóga/pilates Benešov – 10x120 = 1200 Kč

Jóga Mrač – 9x120 = 1080 Kč (NECVIČÍME 5.12. VEČER – CHODÍ ČERTI! :O)

Středa

Pilates Mrač – 10x120 = 1200 Kč

Čtvrtek

Jóga/pilates Mrač – 9x120 = 1080 Kč

Pátek

Běh pro radost – běhat jde pořád – vynecháváme jen při silném dešti nebo náledí :o) Pokud se chcete přidat, ozvěte se mi prosím předem na 605 432 591!

Pozvánky:

12.12. předvánoční meditace a posezení u svařáku

Po večerní lekci jógy v Mrači bude už tradiční krátká meditace a pak **posezení u svařáku a cukroví** – přidat se může kdokoli z vás! Těším se :o)

15.12. Hříšně dobré Vánoce

Oblíbené vaření se Štěpánkou a velmi speciální lekce jógy :o). Vánoční pohoda, zastavení. Vyzkoušíme si netradiční a přitom jednoduché recepty na vánoční cukroví i štedrovečerní či silvestrovskou tabuli. A protože Vánoce jsou také o lidském setkávání, třešničkou na dortu bude ochutnávka partnerských komunikačních technik, které vám během svátků třeba přijdou vhod :o). Vánoční velmi překvapivá jóga a krásná meditace jen pro vás. **Od 17:00 (POZOR začínáme o hodinu dříve!!!)** do cca 21:00, v ceně 580 Kč je přednáška, společné vaření a hodování, recepty, lekce jógy. Náhorní 1345, Kamenice Nová Hospoda. Rezervace po zaplacení vstupného. **2 POSLEDNÍ VOLNÁ MÍSTA!**

Tipy:

A pokud máte rádi **netradiční dárky**, mrkněte na můj minulý email, doporučovala jsem např. **dárkové poukazy na masáž** od vynikajícího Karla - <http://www.dotekem.info/>, **krásné originální oblečení nejen na jógu** od mirošovické Petry <https://www.facebook.com/kazdyjsmeoriginal/>, můžete darovat i **kurz jógy nebo individuální lekci**, případně mám ještě několik litrů **vynikajícího řeckého oleje** od mých rodičů. Nebo si přijďte namíchat **vlastní vánoční vůni!** Viz pdf pozvánka od Jany Urbanové.

Krásné předvánoční dny, respektujme svá těla, pokud si žádají více odpočinku, užijeme si dobrých polévek, voňavých čajů nebo svařeného vína :o), pohlázení, masáže, vyhledávejme to, co nám dělá radost a tu předávejme i dále ...

Děkuji vám, že se mnou cvičíte, moc si vás vážím a těším se na další fajn okamžiky!

Ivča

www.pilates-power-joga.cz

FCB – Jóga/Mohendžodáro, pilates s Ivonou