

Mníšek
pod Brdy



JÓGA PODLE ORGÁNŮ

Praktické semináře pod vedením
MUDr. Kristiny Höschlové

Mníšek
pod Brdy



Obsah: jógové ásány, prvky z fyzioterapie a qi gongu, dechové a relaxační techniky zaměřené na jednotlivé orgánové systémy. Podpora sebeuzdravovacích mechanismů našeho těla a mysli.

Místo konání: **Barokní areál Skalka**, výstavní sál v klášteře, **SOBOTA 17-19h**

Datum a téma: **6.8.2022** - 1. stabilita, kosti, klouby, páteř

20.8.2022 - 2. plynulost, malá pánev, močopohlavní ústrojí

3.9.2022 - 3. vnitřní síla, zažívací trakt, játra, slezina

17.9.2022 – 4. otevřenost, srdce, plíce

1.10.2022 – 5. propojení, nervový a imunitní systém

**Sobota
17-19h**

- Objevte spojení emocí s orgány ve Vašem těle
- Naučte se správným dýcháním a správnými pohybovými vzorci podpořit činnost jednotlivých orgánů
- Vnímejte propojení emocí s funkcí Vašich orgánů a naučte se včas podpořit jejich zdravé fungování



Počet účastníků: neomezen

Věk a pohlaví: kdokoliv je vítán

Vybavení: jógová podložka. Nemáte-li ji, nevádí, vezměte karimatku, deku nebo osušku.

Speciální cena na Skalce: 300 Kč/2 hodiny
(běžná cena semináře je 500 Kč)

Kontakt: Mehanainstitute@gmail.com