

JÓGA NA MALÍČI

s Radkou

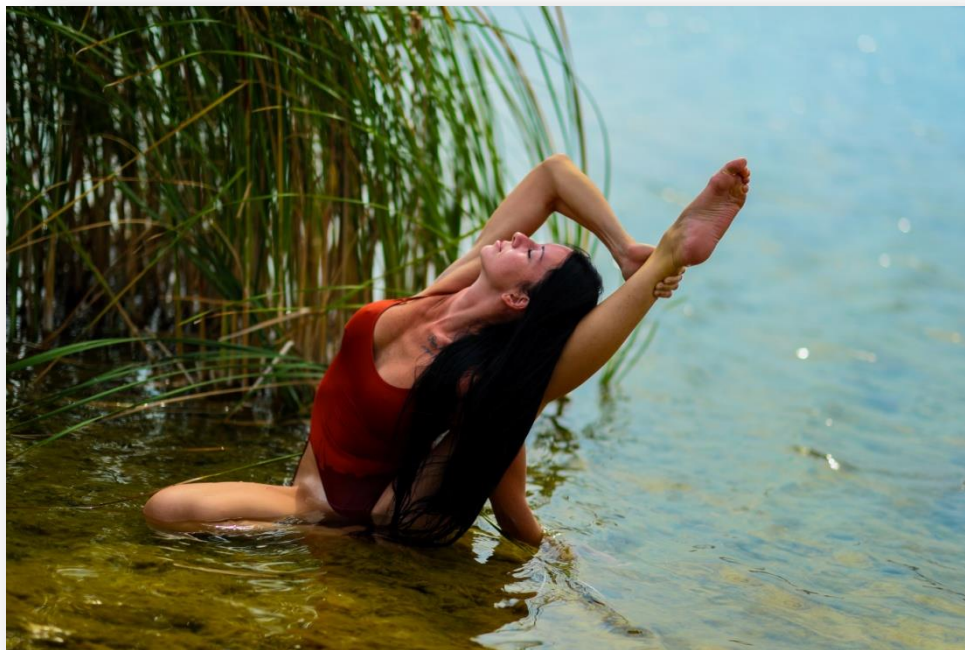
Kdy: každé úterý

V kolik: od 18:00

Kde: Sál kulturního domu

ÚVODNÍ LEKCE VE DNECH 16.4. a 23.4. BUDOU ZDARMA

Poté cena 120,- Kč za lekci (90min)



Brzy se uvidíme ☺

Jóga na Malíči

Jmenuji se Radka Skokanová a jsem instruktorkou jógy 2. třídy se zaměřením na Hatha jógu. Kurz jsem absolvovala v akreditovaném centru MŠMT v rozmezí 200 vyučovacích hodin, který je na mezinárodní úrovni. Ale tyto informace jsou méně důležité. Opravdovým bohatstvím jsou mé zkušenosti, které jsem nasbírala během vlastní praxe, když jsem poznávala své tělo. Za velmi krátký čas jsem stihla pochopit spoustu věcí, které jsem se rozhodla předávat dál. Jóga mi změnila život nejen po zdravotní stránce. Proto věřím, že to má opravdu smysl.

Moje lekce si uzpůsobuji své představě, což je v jógovém světě naprosto běžné. Z mého pohledu je velmi důležité tělo protahovat, protože by mělo být funkční až do pozdního věku. Žijeme v uspěchané a náročné době, takže si ten důchod budeme chtít všichni užít aktivně a po svém. Proto je zapotřebí se starat o nás jako celek a přesně k tomu je jóga jako dělaná. Říká se, že je úplně pro všechny. Já si to nemyslím, protože na tuto cestu musí člověk uzrát. Já jsem také dříve patřila mezi ty, kteří tvrdili, že jóga není pro ně.

Na 90ti minutové lekci Vás tedy čeká úvodní zklidnění s prodýcháním (nebojte se, ani si toho nevěšmnete), následně se zahřejeme, protáhneme a končit budeme relaxováním. Pokud Vás bude rozumný počet, tak provádím závěrečnou jemnou masáž krku a obličeje (rozumný počet je kolem 10 lidí). Počítejte s tím, že další den ucítíte partie, o kterých jste předtím neměli ani ponětí. Tělo se začne probouzet a postupně bude přivykat novým věcem, které mu dopřejete. Časem si na to zvykne a naopak se ozve, když ho necháte týden „ležet ladem“ ☺. Je toho spousta, co bych Vám tu mohla sdělit, ale já bych raději zvolila osobnější cestu, kterou nám naše budoucí lekce umožňují. Postupně se budete dozvídat mnoho nového a jednou...se spolu třeba i rozloučíme...protože nejlepší učitel je ten, kterého už nepotřebujete.

Na jógu Vám doporučuji savé oblečení, které bude alespoň trochu na tělo. Dámám doporučuji sportovní podprsenku, tílko, mikinu a legíny. Muži si mohou obléci triko s krátkým rukávem, mikinu, pružné šortky NEBO legíny a přes ně šortky. Pružné a savé věci na tělo jsou skutečně nejlepší volba. Ale to sami zjistíte během první lekce a podle toho upravíte oděv k obrazu svému.

Budu mít k dispozici 10ks obyčejných podložek a 20ks bloků (nejlépe 2ks pro 1 osobu), takže jsem schopná půjčit nutnou výbavu 10 lidem. Chápu, že si každý z Vás bude chtít jógu „osahat“, než do ní něco investuje, ale později by bylo dobré pořídit vlastní pomůcky (je mnohem příjemnější cvičit na své podložce☺). Bloky nejsou nutné, ale pro začátečníky je to žádoucí pomůcka. Každý disponuje nějakým rozsahem, takže pro Vás různé cviky mohou být náročnější. Pomocí bloků se stávají pozice snadněji dosažitelné a Vaše tělo je tím pádem spokojenější. Ale každá pozice má svou snadnější modifikaci, takže si každý najdete to své ☺

Přijďte, vyzkoušejte, pozeptejte se mě na cokoli a uvidíte, jestli je jóga právě to, co nyní ve svém životě postrádáte.

Budu se na Vás moc těšit☺

Radka alias @inlove_withyoga na Instagramu nebo Radka Skokanová na Facebooku