



8.30–9.00 h | registrace účastníků  
9.00–10.30 h | síla středu s Martou  
11.00–12.30 h | jógový úklid s Irenou  
12.30 h | polední čaj



**sobota 10. prosince 2016 od 8.30 hodin na Šluknovském zámku**

## VÁNOČNÍ JÓGA NA ZÁMECKÉ PŮDĚ

*pro sílu jdeu s lehkostí...*



### SÍLA STŘEDU

Není nad to, se po ránu protáhnout, rozhýbat všechny klouby – velké i malé, do vlnícího se rozpoložení přivést nejen páteř, ale i sebe, svou mysl. Uvést se do pohody a pak zaostřit na střed těla, na místo, které je zodpovědné za komunikaci mezi horní a dolní částí těla. Tato oblast, tzv. hluboký stabilizační systém (HSS) by se měla stát středem pozornosti pro všechny, kteří chtějí předcházet bolestem v zádech. Pojdte se vlnit, pojdte si hrát...

### PŘEDVÁNOČNÍ JÓGOVÝ ÚKLID

Uklízíme ve svém těle od sklepa až na půdu, vše z rána protažené a posílené rozprostřeme v sobě. Zasuňme do šuplíčků, co potřebuje řád, vyhodíme nepotřebné a stále povalované. Dáme prostor tvořivým pohledům dovnitř a radosti z lehkosti. Jemná jóga, všímavost a vánoční meditace pospolu. Pojdte uklízet...



cena 400 Kč | předprodej vstupenek na [www.irenakubicova.cz](http://www.irenakubicova.cz)

kontakt: [irenakubicova@seznam.cz](mailto:irenakubicova@seznam.cz), 777 576 621

lektorky: Marta Kuglerová a Irena Kubicová

[www.martajoga.cz](http://www.martajoga.cz) a [www.irenakubicova.cz](http://www.irenakubicova.cz)