Centrum Amelie Praha

ZVE NA PRVNÍ WORKSHOP Z VOLNÉHO CYKLU

TĚLO • POHYB • ROVNOVÁHA

aneb tělo jako prostor pro návrat ke zdraví a rovnováze

JÓGA

25. 7. 2017 • 17:00 až 20:00

Centrum Amelie Praha

Praktikování jógy podporuje zdraví v nejširším slova smyslu, od tělesného, přes duševní, sociální až k duchovnímu. Jóga není jen fyzické cvičení, je to cesta k celkovému rozvoji člověka. Kromě procvičení těla si budeme povídat o některých principech vycházejících z filosofie jógy, které vedou ke spokojenějšímu životu. Na setkání budeme vycházet z vašich momentálních potřeb a otázek.

S sebou pohodlný oděv (podložky máme k zapůjčení). Kapacita omezena na maximálně 8 lidí. Během aktivity si uděláme 1–2 přestávky. Aktivita není placená.

Přijďte si vyzkoušet lekci jemné jógy, včetně dechových cvičení a jógové relaxace, ptát se a sdílet. Těší se na vás Mgr. et Mgr. Anna Rubešová, Ph.D. – psycholožka a lektorka jógy.

Přihlášení: praha@amelie-zs.cz nebo tel. **739 001 123**. Při přihlašování prosíme o uvedení zdravotních omezení, abychom mohli cvičení přizpůsobit možnostem vašeho těla.

Příští workshop bude Tanec jako terapie a proběhne pod vedením MUDr. Petry Steyerové 1. 8. mezi 17 a 20 hodinou. Přijďte si vyzkoušet, co zvládnete, ptát se a zjistit, co vám sedí!

Těšíme se na vás v Centru Amelie v Praze Šaldova 337/15 (vchod z ulice Sokolovská), Praha 8

---

amelie

pomáháme žít život s rakovinou