



kurz pro lektory jógy

THERAPY - DYNAMIC - YOGA®

BASIC

Datum konání:	30. 10. - 1. 11. 2020
Počet hodin:	21 hodin (hodina á 60 min)
Místo konání:	Brno, Netroufalky 7
Lektor:	Bc. Silvie Krčmová, Mgr. Olga Gruberová
Cena:	7. 000 Kč

Intenzivní 3 denní základní kurz těch nejdůležitějších anatomických principů aplikovaných do jógových pozic, spojený s prožitím fyziologického pohybu.

TRUP - DOLNÍ KONČETINA - HORNÍ KONČETINA

Náplň jednotlivých témat:

- Vysvětlení základních principů funkční anatomie s využitím jógových pozic.
- Integrace biomechaniky lidského těla do jógových pozic.
- Funkční řetězení pohybu u jógových ásán.
- Hluboké uvědomění a procítění jógových pozic a jejich vzájemného propojení.
- Inspirace využití tradičních i netradičních pomůcek při navádění do pozice.
- Manuální navedení a asistence ve dvojicích.
- Vzájemné sdílení osobních zkušeností, praxe a odpovědi na vaše dotazy.

Přihlášky a bližší info: www.groofy.cz

GrooFy | Fyzioterapeutické a pohybové kurzy