



**BFIT**  
yoga studio

# JÓGOVÁ TERAPIE

pro zdraví s Jitkou Strakovou

Jak pracovat se  
středem těla, zastabilizovat  
a rozpohybovat páteř

Poctivá ásanová praxe se stává terapií, která může podpořit proces uzdravení, zbavit nás bolesti a napětí. Klíčem k tomu je zdravý pohyb, který podpoří naši stabilitu, uvolní klouby pro pohyb a zvýší pohyblivost páteře.

Pohyb se neobejde bez dechu a dechu bez pohybu. Proto pilířem našeho zdraví je dech. Vítejte do světa jógové terapie.

- **Lehká teorie** 50min.

Hluboká stabilizace páteře, její význam pro stabilitu a pohyb, stavba páteře, její pohyblivost a principy zdravého pohybu.

- **Poctivá praxe** 90min.

Praxe průpravná cvičení a ásany spojené s 1. a 2. fází vývojové kineziologie, nácvik plného jógového dechu a bráničního dechu, aktivace hluboké stabilizace páteře pro pohyb, správné provedení předklonů, záklonů a rotace páteře a jejich význam pro zdraví.

2023

**21. října**

16:00 - 18:30



CENA  
**450 Kč**

Rezervace možná v on-line rezervačním systému, nebo na  
[info@bfityogastudio.cz](mailto:info@bfityogastudio.cz). Rezervace je platná až po uhrazení platby.

[www.bfityogastudio.cz](http://www.bfityogastudio.cz)   [@bfityogastudio](https://www.instagram.com/bfityogastudio)