

Kurz JÓGOVÉ TERAPIE 2023/24

Český svaz jógy, z.s. zve všechny zájemce o jógu na cyklus
šesti sobotních seminářů
věnovaných teorii a praxi jógy ve vztahu ke zdraví, nemoci a terapii.
Kurzy jógy a jógové terapie pořádáme již přes 30 let.



Lektoři jsou zkušení a dlouholetí učitelé jógy, autoři knih a nahrávek o józe:
MUDr. **Karel Nešpor**, CSc., PhDr. **Ivana Knaislová** a Mgr. **Libuše Simandlová**

Termíny kurzu: **14.10.2023 / 25.11. / 13.1.2024 / 24.2. / 23.3. / 20.4.**

Čas: **9.00 - 17.30 hod.** Ve 13 hod. je krátká přestávka a výměna lektorů.

Místo: prostory **Základní školy Jižní 1750/ 10 v Praze 4 - Spořilov.**

Cena za kurz: **5000,- Kč**

Platba: na účet svazu **1725502504/ 0600**, do poznámky uvést příjmení studenta.

Platbu uhradit nejpozději do 2. října 2023, ale s ohledem na malou kapacitu prostor a velký zájem doporučujeme nenechat platbu na poslední chvíli.

Po absolvování kurzu dostanete od Českého svazu jógy, z.s. **osvědčení o účasti.**

Přihlášky posílejte Ivaně Knaislové na adresu: joga.cz@seznam.cz

Obsah kurzu se připravuje, protože naváže novými tématy. Kurz je vhodný jak pro bývalé studenty, tak pro nové zájemce.

S Karlem Nešporem (6x odpolední program) si připomenete jednoduché techniky, které pomáhají člověku najít rovnováhu, spokojenost a zdraví.

Ivana Knaislová (5x dopolední program) nabídne další techniky jógy, pomocí nichž si lze poradit s napětím na vědomé i nevědomé úrovni. Projdete si praxi koncentračních technik a mudr, vyzkoušíte si bandhy a jejich zapojení do pránájámických technik.

S Líbou Simandlovou si na posledním dopoledním setkání vyzkoušíte praxi pránájámických technik dle postupů jógové terapie Paramahamsy Swami Satyanandy (Bihar School of Yoga) a Dr. M.V. Bholeho (Kaivalyadhama Yoga Institute).