

Přijďte si odpočinout a nabrat novou sílu!

Díky velikému zájmu další 2 termíny:
úterý 29.4. a čtvrtek 12.6. od 19:00 do 20:00 hod.

**Potřebujete si odpočinout a vypnout?
Zažít něco naprosto odlišného?
Láká vás "opravdová" meditace,
ale nikdy jste na ni neměli čas nebo nevěděli, jak na to?**

Meditace "Kundalini" je oblíbená dynamická Oshova meditace. Skládá se ze 4 fází, každá trvá 15 minut. Setřeseme starosti a probudíme v sobě energii, zatančíme si tak, jak to naše tělo a my cítíme, v klidu pak budeme sedět a pozorovat, co se děje uvnitř nás samých a pak 15 minut jen relaxovat, odpočívat v leže.

Po celou dobu máte na očích šátek, nic vás tedy neruší, užíváte si hodinu jen a jen pro sebe ...

Na sebe cokoli pohodlného. S sebou prosím šátek na
oči, ponožky, minku/deku. Cena 100Kč/osoba.

Pouze pro přihlášené. Prosím kontaktujte mě na:

ivona@pilates-power-joga.cz

Těším se na vás!

Mgr. Ivona Pobežalová, www.pilates-power-joga.cz

