



# KRANIOSAKRÁLNÍ JÓGA

Jiráskova 208, Nové Město, 337 01 Rokycany

1. neděli v měsíci 18:00 - 19:30 h. s Veronikou Pytlíkovou

## PRAVIDELNE LEKCE KRANIOSAKRÁLNÍ JÓGY V ROKYCANECH

Přijďte si vyzkoušet kraniosakrální jógu, která vás dostane do klidu a uvolnění těla i duše. Kraniosakrální jóga mě naprosto uchvátí svou přirozeností a uvolněností i v silovějších ásanách. Je to opravdu jóga pro všechny. Rozhodně se nejedná jen o cvičení. V lekcích se dostáváme mnohem hlouběji. Na prvním místě je maximální vnímání vlastního těla a pocit uvolnění. Přijetí vlastního těla ať je jakékoliv. Všichni máme nějaké slabší místa, která potřebují naši lásku a jemnější přístup. Je to jóga založená na prožitku a proto jedinou cestou jak ji pochopit je vlastní zkušenost.

Možná se ptáte, co to vlastně kraniosakrální jóga je. Někteří už možná navštívili kraniosakrální terapii a tak alespoň maličko tuší. Všechno začalo před mnoha lety, kdy mladý lékař John E. Upledger asistoval u operace páteře a všiml si, že mícha pulzuje. Rytmus této funkce se dá přirovnat k jakémusi bubeníku, který udává rytmus všem buňkám. Silně ovlivňuje homeostatické mechanismy těla /krevní cukr, hormonální činnost spolu se žlázami s vnitřní sekrecí, ale i rytmus detoxikace buňek...atd./.

Kraniosakrální jóga je soubor cvičení odrážejících výzkumy vědy mozku, ale také zařazuje starobylé jógové ásany ve spojitosti s dechem. Uvolňuje fascie a používá i pomůcku pro dosažení klidového bodu.



kontakt: [v.pytlikova@gmail.com](mailto:v.pytlikova@gmail.com)

tel.: 776726904

[www.yogart.cz](http://www.yogart.cz)

cena 110 Kč

2019/2020

6. října    3. listopadu    1. prosince    5. ledna    2. února    1. března  
5. dubna    3. května    7. června