



KRANIOSAKRÁLNÍ JÓGA

Jiráskova 208, Nové Město, 337 01 Rokycany

každý sudý pátek v 17:00 h. s Veronikou Pytlíkovou

PRAVIDELNÉ LEKCE KRANIOSAKRÁLNÍ JÓGY V ROKYCANECH

Kraniosakrální jóga, vás dostane do klidu a uvolnění těla i duše. 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

facebook: Jóga Veronika Pytlíková Plzeň

tel.: 776726904

leden - 12., 26.

únor - 9., 23.

březen - 9., 23.

duben - 6., 20.

cena 1200 Kč

květen - 25. (výjimečně lichý)

červen - 1., 15. 29.