

# NOVOROČNÍ KUNDALINÍ JÓGA na podporu odvahy ke změnám

## ZÁŽITKOVÝ SEMINÁŘ



Startujeme nový rok! Uvolněte a zbavte se strachu a napětí, které nás někdy brzdí, načerpejte kuráž a nový vítr do plachet...

**Dozvíte se, proč pravidelně cvičit kundalini jógu a meditovat, zacvičíte si sestavu na uvolnění a zbavení se strachu, jež nás často blokuje v seberozvoji a nových krocích, naučíte se meditaci na podporu sebeozdravných procesů a uvolníte se relaxací.**

**Termín:** 18.01. 2020, 14-17hod

**Cena:** 600,-Kč

Seminář pro začátečníky i pokročilé  
(vhodný pro RS pacienty)

**Program:** Úvodem proč cvičit kundalini jógu a meditovat · Cvičení sestavy na uvolnění a zbavení se strachu · Meditace na hojení · Hluboce uvolňující relaxace

**Přihlášky:** [terapieeva@gmail.com](mailto:terapieeva@gmail.com)

Počet účastníků je omezen

**Lektorka:** PhDr. Eva Růžičková

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

**Kde:** Studio jógy Shanti Garden

(tram. zast. Horky, 11, 14 , aut. zast. Kloboučnická, 139, 196, 188, 124,)

