



# LÉČBA STRESU

LEKCE KUNDALINI JÓGY U MOŘE NA TÉMA

## Zbavte se stresu a načerpejte chuť do života

- *Na zvládání krátkodobého stresu jsme od přírody dobře vybaveni, ale ten dlouhodobý nás vede k nerovnováze a někdy i nemocem. Pojeďte k moři, kde je ideální místo k uvolnění, protáhnutí, nadechnutí... Kundalini jógou se zaměříme hlavně na harmonizaci prvních třech energetických center, jejichž rovnováha je základnou i pro pevné duševní zdraví (bez deprese a úzkostí). Jógovými praktikami posílíme: sebejistotu, odolnost, vytrvalost, pocit bezpečí a sílu vůle, schopnost brát i dávat, chuť do života!*
- *Naučíte se praktikovat některé relaxační techniky a meditace k uvolnění od stresu. Výsledkem je harmonizace imunity, nervového i žláзовého systému, tedy dobrá nálada.*

VÍCE INFORMACÍ K RELAXAČNÉ POZNÁVACÍMU POBYTU V TURECKU [ZDE](#)

Na setkání a cvičení se těší: [Eva Růžičková](#)