

31.01.2016 13:00 - 15:00 hod.

Power yoga je druh jógy zaměřený na rovnoměrné posílení a zároveň protažení celého těla.

Lekce je držena v posilovací rovině s prvky klasické jógy. Nejedná se o relaxační druh jógy a je třeba být připraven na svalovou zátěž. Zároveň důkladně protáhnete celé tělo. Lekce je určena pro každého (i úplné začátečníky).

Délka trvání: 120min

Vstupné: 95 Kč

Průběh lekce: Teoretické seznámení s hodinou power yogy
Rozdýchání a zahřátí organismu
Naučení základních pozic power yogy
Postupné zvyšování svalového zatížení
Efektivní posilování a tvarování břicha
Zklidnění, zpomalení a důkladné protažení

Kde: Sokolovna v Horní Čermné

Kdy: 31.01.2016, 13:00 - 15:00

Pod vedením: Moniky Štaudové a Lucie Benešové

S sebou: Podložku, ručník, pití



POWER YOGA, Horní Čermná