

Intenzivní kurz Ashtanga Vinyasa Yogy pro začátečníky

Kurz vede Dalibor Štědranský
Zahájení 30.1.2012

OBSAZENO

Nabídkou tohoto kurzu se pokouším oslovit vážné zájemce o praktikování aštanga jógy, tzn. ty kteří vědí do čeho jdou (mají fyzickou, nikoliv vyčtenou zkušenost), mají odhodlání a není jim cizí disciplína...

Koncept kurzu se přibližuje tradičnímu způsobu výuky Ashtanga Vinyasa Yogy, kdy žák je každý den postupně učen novým kouskům. **Hlavní cíl kurzu je „nastartovat“ zvyk každodenní samostatné praxe.**

Kurz trvá 6 týdnů, celkem čítá 30 lekcí, během kterých postupně rozvineme cvičení části Primary series (znovu opakují, cíl kurzu je rozvinout každodenní samostatnou praxi, neznamená to tedy, že se naučíme celou sérii).

První den začneme pozdravy slunci, dýcháním a relaxací, druhý den přidáme 1 či 2 pozice atd.... Viz manuál Primary series na www.ashtanga.cz .

Kurz poběží vždy 5 dní v týdnu od pondělí do pátku.

Lekce budou **ráno od 7:00 do 8:00**.

Zahájení kurzu v pondělí 30.1. ukončení 9.3.2012

Místo konání bude v centru Prahy, u Václaváku, v Jindřišské ul..

Cena kurzu:

Muži 4500,- Kč.

Ženy 4200,- Kč - zahrnuje paušální slevu za „Lady holidays“, kdy je doporučeno necvičit!

Přihlášky a případné dotazy prosím pošlete na: ashtanga.cz@gmail.com

Podrobnosti ke kurzu pošlu po přihlášení.