

UPcentrum ve spolupráci s lektorkou jógy a aromaterapie
Michaelou Plecháčovou (navajoga.cz) pořádá workshop

Jin&jang jóga s aromaterapií

Sobota 20. září 2025

9:00 – 12:00 hod

UPcentrum, Palackého 199, Chrudim

Chcete se více ponořit do tajů aromaterapie?

Toužíte žít více v souladu s přírodou a vnést do svého života léčivou sílu vůní?

Aromaterapie vám může pomoci prohloubit prožitek, nalézt pohodu nebo se naopak povzbudit v každodenním životě. Dokáže podpořit zdraví na fyzické i psychické úrovni. Stačí se otevřít světu vůní a dýchat!

Co vás čeká?

Během dopoledne se dozvíte, jak éterické oleje vznikají, jak si vybrat ten pravý, a hlavně jak je bezpečně používat. Seznámíte se s oleji vhodnými pro podzimní období a odnesete si i vlastní **inhalační tyčinku**, kterou si na místě vytvoříte.

V druhé části Vás čeká lekce **jin&jang jógy**, zaměřená na podporu orgánů daného ročního období – slinivky a sleziny. Začneme jemnou hatha jógou s rozhýbáním kloubů, páteře a vědomou prací s dechem. Poté přejdeme do části jin jógy s pomalým tempem, nízkými pozicemi a delšími výdržemi, které působí hluboko do pojivových tkání. Lekce má meditativní charakter, uvolní tělo i mysl a pomůže zbavit se stresu. Závěr patří vedené relaxaci.

Časový harmonogram

- 8:50 – 9:00** Příchod + prezence
- 9:00 – 10:00** Aromaterapie
- 10:00 – 10:30** Tvoření inhalační tyčinky + diskuze
- 10:30 – 10:40** Pauza
- 10:40 – 12:00** Jin&jang jóga + relaxace

S SEBOU: pohodlné sportovní oblečení, podložku, pití, deku, poznámkový blok a tužku

CENA: 650 Kč/osoba (součástí je i materiál na tvorbu inhalační tyčinky)

Rezervace

Rezervace je nutná přes rezervační systém na www.upcentrum.cz

Rozhodující je připsání platby na účet viz. VOP.

Počet míst omezen na 15. Minimální počet pro konání akce je 10.

Více o lektorce

Michaela Plecháčová je lektorkou jógy s osmiletou praxí. Denně vede své klienty k naslouchání sobě, hledání rovnováhy na podložce a pak i v životě. Více o ní najdete na navajoga.cz.

Případné dotazy k akci: info@upcentrum.cz