

UPcentrum ve spolupráci
s certifikovaným lektorkou jógy **Karolínou Petrovou**
pořádá workshop **Jógové kartičky pro tělo i duši:**
Jak vnést jógu do každodenního života

Neděle 23. listopadu

17 – 18:30 hod

UPcentrum, Palackého 199, Chrudim

Prožijte podvečer plný jemného pohybu, afirmací a inspirace pro vaši domácí jógovou praxi. Jóga s afirmacemi a autorskými Jógovými kartičkami pro tělo i duši, které pomáhají vnést praxi jógy do každodenního života – kdykoli a kdekoli.

Co vás čeká?

Lektorka Kája Petrová vás provede úvodním povídáním o své cestě k těmto kartičkám a ukáže, jak mohou být jednoduchým nástrojem pro pravidelnou praxi i v náročných dnech. Cílem není výkon, ale přítomnost, vnímání a návrat k sobě.

Na workshopu společně:

- Objevíme, co jóga znamená a jak ji vnést do běžného života.
- Představíme si plný jógový dech a základní tělesné zámky.
- Vyzkoušíme krátkou sestavu, kterou si můžete praktikovat každý den.
- A vše propojíme v závěrečné lekci s Kájinými kartičkami – pohyb, dech i afirmace v jednom jemném celku.

Každý účastník si odnese vytištěný krátký materiál s lekcí na doma a návodem, který mu pomůže pokračovat v jógové praxi i mimo studio. Atmosféru doplní vůně éterických olejů z aroma lampy, které podpoří klid a naladění.

Malý dárek navíc – protože Vánoce se blíží: Na místě (nebo i zpětně po workshopu) bude možnost zakoupit si Jógové kartičky pro tělo i duši s 10% slevou – jako vánoční dárek, nebo inspiraci pro vaši vlastní domácí praxi.

Časový harmonogram

17:00 – 17:20 Úvodní povídání o kartičkách, józe a jejím propojení s každodenním životem

17:20 – 18:20 Jógová praxe s propojením kartiček a afirmací

18:20 – 18:30 Závěr, prostor na dotazy a možnost zakoupení kartiček se slevou

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

CENA: 490 Kč/osoba

Rezervace

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

Počet míst omezen. Minimální počet účastníků pro konání akce je 10, max 15.

Rozhodující je připsání platby na účet viz. VOP.

Více o lektorce

Karolína Petrová je certifikovaná lektorka jógy a autorka Jógových kartiček pro tělo i duši, které vznikly z její osobní zkušenosti s jógou jako cestou k rovnováze, klidu a vědomému prožívání. Skrze jemné vedení inspiruje k tomu, aby jóga nebyla jen cvičením na podložce, ale přirozenou součástí každého dne.

Více o její tvorbě najdete na www.kajabeyoga.cz.



O kartičkách se můžete dozvědět víc zde: [Kaybeyoga kartičky](#)