

VOŇAVÝ ONLINE VÍKEND S JÓGOU – 13. 11. – 15. 11. 2020



cena 970 Kč / osoba

Cena zahrnuje:

4 hodiny online živých jóga lekcí
povídání o esenciálních olejích
dechová cvičení
meditace
rozvoj kreativity
recepty

Online víkend – VOŇAVÁ JÓGA s Danou Beierovou

Udělejte si voňavý jógový víkend v pohodlí domova. Přes facebook skupinu budeme společně praktikovat jógu v propojení s vůní esenciálních olejů. Dozvíte se o jejich dalším využití pro zdraví a rodinnou pohodu. Během víkendu dostanete i jednoduché recepty, jak z olejů vytvořit voňavé dárky pro vaše blízké, které si zamilují víc, než drahé parfémů!

PROGRAM ONLINE VÍKENDU

PÁTEK

večer 18:00 – 19:15 LIVE lekce – voňavá jóga na téma Radost

V této praxi se budeme soustředit na otevírání hrudníku a jemné záklony, abychom rozproudili dech i energii, podpořili činnost srdce a plic. Součástí lekce je i povídání o oleji a jeho využití.

SOBOTA

ráno 8:00 – 9:00 LIVE lekce – ranní probuzení

Ranní jógová praxe na probuzení těla i mysli, včetně pranajámy a meditace.

večer 18:00 – 19:15 LIVE lekce – voňavá jóga na téma Probuzení intuice

Praxe bude zaměřená na propojení se s vlastní intuicí a moudrostí, zklidnění a ukotvení v přítomném okamžiku. Součástí lekce je i povídání o oleji a jeho využití.

NEDELE

ráno 8:00 – 9:00 LIVE lekce – silná a jemná

Ranní jógová praxe zaměřená na posílení a zklidnění solar plexus – oblast, která je zdrojem naší energie fyzické i psychické.

Přesný program s bližšími informacemi rádi zašleme zájemcům na vyžádání.

Zajímá Vás víc?

Náš online jóga víkend bude probíhat na Facebooku v uzavřené skupině, která bude vytvořena speciálně pro tento termín.

Po uhrazení poplatku Vám bude schválen přístup do skupiny, která bude otevřena v pátek 13. 11. od 12. hodiny a společné víkendové jógování může začít!

Jak se do skupiny přidat? Stačí kliknout na tento odkaz a požádat o členství – www.facebook.com/groups/onlinevonavyjogavikend/

Pro více informací nás prosím kontaktujte prostřednictvím formuláře zde na webu nebo na:

odvarkova@villasresorts.cz

nebo na 702 047 307

a zašleme Vám podrobnosti k účasti.

Ceník

CENA: 970 Kč / osoba

Cena zahrnuje:

- 4 hodiny online živých jóga lekcí
- povídání o esenciálních olejích
- dechová cvičení
- meditace
- rozvoj kreativity
- recepty

V případě zájmu o rezervaci online jóga pobytu prosím proveďte rezervaci ve formuláři tady na webu nebo nás kontaktujte.

Informace, rezervace:

Ing. Nikola Odvářková

www.VillasResorts.cz

tel. +420 702 047 307

email: odvarkova@villasresorts.cz

Jóga

O LEKTORKÁCH JÓGY: DANA BEIEROVÁ



Dana Beierová – lektorka vinyasa flow a slow flow jógy.

Dana se józe věnuje přes 17 let. Ve svých lekcích propojuje dynamickou vinyasu s prvky terapie, soustředí se na sladění dechu s pohybem, nalézání vnitřního klidu a ukotvení se v přítomném okamžiku. Lekce mohou být silné i jemné, fyzicky náročné i odpočinkové, podle potřeby a záměru praktikujících. Jsou určené pro všechny – ať dlouhodobě praktikující, tak úplné začátečníky. Díky svým bohatým zkušenostem vás provede lekcí s lehkostí a přiměřeností. Jejím záměrem je pomoci svým studentům v sobě objevit vnitřní sílu a nadhled. Najít sám sebe.

Dana vystudovala učitelský kurz v USA pod vedením mezinárodně uznávaného učitele Maxe Stroma, který je dodnes pro ni velkou inspirací na podložce i v každodenním životě. Později studovala 300hodinový Svastha Yoga Therapy Program s Ganeshem Mohanem. Lektorování se věnuje více jak 10 let a od roku 2013 vede Jóga studio Poděbrady.

