



Ranní soběsta(te)čné rituály



Praktické techniky očisty, dechu, masáží a pohybu dle Jógy a Ajurvédy aneb uvědomování si sebe sama a objevování přirozené moudrosti svého těla, mysli a duše aneb poznávání neuvěřitelné sebeobnovovací a sebeuzdravovací schopnosti svého organismu!

Každý den od úterý 30. 7. do neděle 4. 8., vždy v těchto časech v MEDITÁRNĚ:

6:00 – 6:30 hod

6 očistných technik – max. 5 osob!

(nos, oči, uši, jazyk a ústní dutiny + očistný dech)

6:30 – 7:00 hod

6 dechových technik

(plný jógový, udžají, střídavý, zahřívací, chladivý a bzučivý dech:-)

7:30 – 8:00 hod

Sebe-masáž a rozpohybování všech kloubů a obratlů

8:00 – 8:30 hod

Sestava Hathajógy

(stojné, předklony, záklony, rotace, obrácené pozice)

PŘÍSPĚVEK: =200 Kč za pomůcky + 50 Kč/hod/osobu

Odpolední individuální setkání

Ajurvéda a jóga v každodenním životě☺

15:00 – 19:00 hod (sraz na terase u vily)

KONZULTACE =250 Kč/60 min

MASÁŽ =600 Kč/60 min



PRŮVODCE: **Regi Kusová**
TEL.KONTAKT: **605 35 85 09**
WEB: **www.avatay.info**

