

Milan Jurášek, dlhoročný učiteľ jogy SAJ* vás srdečne pozýva na **pravidelné cvičenia v Krasňanoch** (električka 5,11,16, bus 59,75), vhodné pre začiatočníkov i mierne pokročilých, mladších aj starších:

joga pre zdravie

utorok: ZŠ Hubeného 25, február až jún 2012

každý utorok (okrem školských prázdnin a sviatkov), začíname **7.2.** – už sa cvičí
17.30 – 18.45 hod., Prvé kroky v joge – pre začiatočníkov
18.45 – 20.00 hod., Klub jogy – pre pokračujúcich

Cvičí sa: na koberci, v malej vynovenej telocvični – vchod je zozadu školy, z chodníka, napravo od škôlky, cez dvor doprava, drevené dvere na ľavej strane

Cena za 5 mesiacov: (február až jún - 17x) – **51 €**; tí, čo pokračujú majú **zľavu** – len **46 €**
platí sa za turnus – pri zápise (v odôvodnených prípadoch aj na 2x)
zápis pre nových: pred 17.30 a od 18.45 hod., počas prvých hodín vo februári počas ďalších februárových hodín je možné pristúpiť, ak budú voľné miesta

stredy: malá skupinka, Kadnárova 66, 2 poschodie

každú stredu, február až jún 2012, začíname **1.2.** – už sa cvičí
17.15 – 18.30 hod., Prvé kroky v joge – pre začiatočníkov
18.45 – 20.00 hod., Klub jogy – pre pokračujúcich

Cena za 5 mesiacov: (február až jún - 22x) – **77 €**; tí, čo pokračujú majú **zľavu** – len **66 €**
platí sa za turnus – pri zápise (v odôvodnených prípadoch aj na 2x)
! počet miest je obmedzený, treba sa dohodnúť najprv telefonicky !
počas ďalších februárových hodín je možné pristúpiť, ak budú voľné miesta

Čaká vás:

- postupné, nenásilné precvičovanie celého tela, náprava nesprávneho držania tela
- cvičením sa zlepší stav chrbtice, posilní sa chrbtové svalstvo, zvýši sa pohyblivosť kĺbov a spevní sa panvové dno
- základné jogové polohy – ásany
- nácvik správneho dýchania, základy pránajámy
- nácvik relaxácie – odstraňovanie následkov stresu a zvyšovanie psychofyzickej pohody, harmonizácia osobnosti
- úvod do očnej jogy – odstraňovanie únavy očí z preťažovania, pri pravidelnom cvičení možná aj náprava zrakovej vady

Náš cieľ: zvládnuť aktivizujúcu zostavu cvičení – **Pozdrav Slnku** a upokojujúcu zostavu – **Pozdrav Mesiacu**, ktorú môžete (aj začiatočníci) už sami doma cvičiť

Potrebuje len: pohodlný cvičebný úbor – väčšie tričko, tepláky, aj hornú časť, hrubšie ponožky, papuče či šľapky, väčší uterák, menšiu deku, možno karimatku a samozrejme chuť a dobrú náladu

Ďalšia ponuka jogových cvičení – Krasňany, Kadnárova, - *po dohovore:*

- **ranná joga** – od ½ 9-tej či 9-tej, menšia skupinka, deň sa môže prispôbiť podľa záujmu
- **individuálna výučba jogy**, pre jednotlivcov i malé skupinky; ráno, doobeda, poobede, večer

Pozývam Vás aj na sobotné sebaspoznávacie semináre Praktická astrológia spojené s nenásilnými jogovými cvičeniami (3x ½ hod.), **2 alebo 1 sobota**, 10-19 hod. (**30 €/sob.**):

Základy astrológie – 2 (+1) soboty – **marec, apríl, máj**

Po absolvovaní seminára si budete vedieť zostaviť i vyložiť vlastný Osobný horoskop

Partnerský horoskop, Prognostický horoskop – 2 (+1) soboty – **máj, jún**

Harmonické a problémové oblasti medzi partnermi; priaznivé i náročné obdobia, odkedy dokedy a ako na ne

Termíny seminárov sa môžu prispôbiť vážnym záujmom. Ozvite sa!

Viac informácií a prihlášky: e-mail milan@jurasek.sk, tel: 4488 9388, 0905 929 454, www.jurasek.sk – joga, semináre, astrológia, poradenstvo, ☺ horoskopy na každý deň ☺

* SAJ – Slovenská asociácia jogy má akreditáciu Ministerstva školstva na výučbu učiteľov jogy a dlhoročnú tradíciu