

Pánové, poznáváte se?

- Pravidelně sportujete, jezdíte na kole, běháte, hraje badminton nebo squash!
- Snažíte se být nejrychlejší, silnější, vyhráváte!
- Ale také cítíte bolesti, ztuhlost svalů a víte, že své tělo nezatěžujete rovnoměrně.

Pánové, poznáváte se?

- Sedíte stále v autě nebo v kanceláři...
- Chcete sportovat, ale k pohybu se dostanete jen zřídka...
- A když už strávíte někdy hodinu na kurtu, k dobrému pocitu vám stále něco chybí.

ZKUSTE POWERJÓGU!



- Zapomeňte na předsudky spojené s jógou. Zapomeňte na fotografie dívek s nepochopitelně zamotanými končetinami.
- Powerjóga není jen uvolnění a protažení svalů, je také **posilovacím cvičením**, které vás dovede k optimální souhře jednotlivých svalových skupin.
- Powerjóga je **fyzicky náročná**, jedna pozice plynule přechází v druhou.
- Současně je **symetrická**, pracuje s oběma polovinami těla stejně.

Přijďte vyzkoušet, jak může powerjóga ovlivnit váš celkový fyzický pocit. Stačí se jen na chvíli zastavit, vyrovnat páteř, několikrát nadechnout a vydechnout a začít. Nebojte se, vše vám vysvětlím a cviky se budeme učit postupně.

Každou neděli od 19:30 hod se na vás těší

Marie Lichnovská