



# YOGALIGN

*„Změň svůj postoj – Změň svůj život“*

Pozvánka na pohybový workshop pro **ZAČÁTEČNÍKY** a **MÍRNĚ POKROČILÉ**

konaný v neděli **23.6.2019** od **10:00** do **14:00** v **Prostějově** - místo bude upřesněno

**(KAPACITA MÍST JE OMEZENÁ – PŘIHLASTE SE VČAS)**

## PROČ VYZKOUŠET YOGALIGN?

Máte sedavé zaměstnání nebo vykonáváte profesi či sport, které vyžadují jednostranné zatížení těla?

Míváte bolesti páteře (krční, hrudní, bederní)?

Přejete si napřímit tělo, předejít zdravotním potížím?

## CO JE YOGALIGN

Jedinečné cvičení, které ctí přirozené postavení těla a křivek páteře.

Převratná metoda dechu, která vytváří nové nervové spoje.

Uvolnění fascií (pojivová tkáň) a svalové skupiny Iliopsoas, které jsou označovány jako svaly duše.

Přináší pocity volnosti, harmonie a vnitřní svobody.

Cvičení vhodné pro všechny bez rozdílu věku či zdatnosti, pro sportovce i seniory.

Workshop nebude jen o pohybu, ale budeme si i povídat o těle, prokládat cvičení relaxačními aktivitami, abyste si tento den užili na maximum a odcházeli vzpřímení, svěží a s dobrou náladou.

**Těší se na Vás Roman Sharas a Marketa Selinijana, certifikovaní lektoři YogAlign**

**Cena 650Kč / 26 Euro**

**Přihlásit se můžete na mailu: [romansharas@gmail.com](mailto:romansharas@gmail.com), tel: +420 776 198 684**

**[www.yogalign.cz](http://www.yogalign.cz)**