NOWE ZAJĘCIA

Jeśli tak, to zapraszamy na zajęcia JOGI KUNDALINI, które poprowadzi wyjątkowa, pełna pozytywnej energii instruktorka - Karolina Dobrosz.

Obudź swój wewnętrzny potencjał, staw czoło swemu ego, odrzuć lęki i buduj siłę układu nerwowego. Praktyka Jogi Kundalini łączy mantrę, ćwiczenia fizyczne, bandy, oddech i mudry (specjalne ułożenie rąk) w jedną pełną praktykę.

Pozycje w Jodze Kundalini ustawiamy od wewnątrz na zewnątrz, dlatego też może praktykować ją każdy, bez względu na wiek, kondycję czy elastyczność ciała.

Celem jogi jest doświadczenie, zdrowie psychiczne, fizyczne, wyciszenie umysłu i poszerzenie świadomości.

Korzyści z praktyki Jogi Kundalini:

- uspokojenie układu nerwowego,
- wzmocnienie odporności,
- oczyszczenie umysłu,
- poznanie i zaakceptowanie swoich emocji,
- pobudzenie kreatywności,
- wzmocnienie siły woli,
- wzmocnienie intuicji,
- wsparcie dla zmiany nawyków, porzucenia nałogów,
- poszerzenie świadomości.

Instruktor:
KAROLINA DOBROSZ (791 122 800, jogaswiadomosci@gmail.com)
Jestem certyfikowanym przez Kundalini Research Institute instruktorem Jogi Kundalini oraz instruktorem Jogi Hormonalnej dla kobiet. Joga odmieniła moje życie, dlatego też dzielę się z innymi tymi wspaniałymi technikami.

Zajęcia:
sobota, godz. 16.00-17.15, sala 304
Cena: 100 zł/m-c (1 x w tyg.), 30 zł/1 zajęcia