

Isprobajte emocionalnu jogu!

Emocionalna joga specifičan je tip joge koji vas uči pomicati vlastite granice - ona nije samo duboka i intenzivna fizička aktivnost već i meditacija u pokretu. Radionica emocionalne joge održat će se u MoFit fitness clubu, 27 studenoga. Preporučamo svima vama koji ste neprestano u stresu i žurbi

Radionica emocionalne joge istovremeno je i intenzivna i blaga - razvija snagu, fleksibilnost i ravnotežu te pomaže osvijestiti dijelove sebe koje smo zanemarili i emocije koje smo potisnuli. Povezujući svaki pokret s dahom uz suptilno ali snažno vodstvo, postupno se osvježuje i ujedinjuje cijelo biće.

Emocionalna joga specifičan je tip joge koji uči pomicati vlastite granice - ona nije samo duboka i intenzivna fizička aktivnost već i meditacija u pokretu. Uči nas da budemo prisutni u svakom trenutku, da živimo sada i ovdje, bez straha od budućnosti i bez okova prošlosti. Radionicu vodi poznata, certificirana učiteljica joge, Petra Brzović.

Gdje: MoFit fitness club

Kada: 27. studenoga, od 17 do 19h

Cijena: 120 kn

Za mame - osigurano čuvanje djece - molimo vas da nam potvrdite ukoliko dovedite sa sobom i svoje mališane.

Sve dodatne informacije možete dobiti na 095 810 9881.