

Tko, dakle, ide na yogu?!

Objavljujemo imena triju čitateljica koje Body Balance studio i Femina.hr vode na 6 mjeseci vježbanja yoge. I to ne bilo kakve yoge, već najnovijeg inovativnog yoga stila - Flow Yoge na baletnoj štangi, prekrasne meditacije u pokretu, koja će vam vratiti mentalnu i tjelesnu kondiciju

Sljedećih 6 mjeseci Flow Yogu na baletnoj štangi vježbat će:

1. Ivana Rom, Zagreb

2. Kristina Krtanjek, Zagreb

3. Azra Imširović, Zagreb

Ove sezone, kako biste do proljeća održali stres podalje i oblikovali svoje tijelo, vježbajte u opuštajućoj atmosferi Body Balance studija, u samom srcu Zagreba, u Ilici 47, gdje su voditelji vrsni stručni instruktori.

Flow Yoga je inovativni yoga stil koji je osmislila Martina Mavrin Jeličić, prof. kineziologije i direktorica Body Balance studija. Martina yogu podučava punih 16 godina i ujedno je jedna od prvih instruktora yoge u Hrvatskoj.

Flow Yogu na baletnoj štangi Martina je koncipirala kako bi vježbanje još više prilagodila užurbanom tempu života (s aktivnim kardiovaskularnim sustavom). Trening se ostvaruje kroz neprekinuti slijed asana (yogijskih vježbi), a *ballet bar* - baletna štanga - u službi je asana i pruža tijelu bolju fleksibilnost, snagu mišića te izdržljivost prilikom zadržavanja položaja. Sinkronizacijom pokreta i daha povećava se unutarnja energija, vitalnost, te se s lakoćom otklanjaju posljedice stresa smirivanjem živčanog sustava.

Flow yoga naziva se još i meditacija u pokretu koja na mentalnom aspektu poboljšava koncentraciju i odlučnost pri svakom novom koraku u svakom danu. Idealna je za osobe koje žele poraditi na mentalnoj, ali i tjelesnoj kondiciji.

www.bodybalance.hr