Individuálne hodiny jogy

Joga Narajana

Podľa Vašej potreby a požiadaviek ponúkame individuálne hodiny jogy. Termín, čas aj miesto určíme podľa dohovoru.

Dohodneme sa najlepšie pomocou mailu: jogah @azet.sk

Pre individuálne cvičenia sme ochotní prísť s Vami cvičiť aj do Vášho súkromia, alebo na Vaše pracovisko.

Ak Vám z najrozličnejších príčin nevyhovuje práca v skupine, radi Vám poskytneme osobitné cvičenia, kde sa Vám budeme venovať so špeciálnou starostlivosťou. Ponúkame Vám uvedenie do sveta jogy pomocou základných cvikov hatha-jogy. Postupne cvičením získate pohyblivosť, silu a pružnosť.

Súčasne sa stane pohyblivé aj Vaše vedomie, naučíte sa koncentrácii a dozviete sa ako pôsobia cvičenia jogy na Vaše zdravie a ako nastoliť väčší duševný pokoj.

Po niekoľkých týždňoch pobadáte súvislosť toho, čo sa učíte na cvičeniach s Vašim bežným životom a začnete pomaličky rozumieť, aký súvis má joga s kvalitou prežívania Vášho života.

Naučíte sa umeniu relaxácie. Na cvičeniach dbáme na voľné školenie dychu a porozumenie významu dychu. Cvičenia pôsobia tvorivo a harmonizujúco.

Individuálne cvičenia poskytujeme predovšetkým so špeciálnou starostlivosťou o určitý

zdravotný problém.

Avšak aj pre žiakov jogy, ktorí si vyžadujú svojský prístup k meditáciám a iným cvičeniam, sme ochotní pracovať s Vami individuálne. Každému, kto potrebuje pracovať individuálne, sa venujeme podľa osobitne zvoleného plánu so zameraním na jeho potreby.

Ak si volíte individuálne hodiny z dôvodu nepravidelnej pracovnej zamestnanosti, ktorá Vám nedovolí navštevovať naše kurzy, odporúčame Vám, aby ste cvičili aj doma samostatne. Po niekoľkých málo hodinách budete schopní samostatného cvičenia. Obdržíte k tomu špeciálne písomné podklady a obrázky.

Cena