



Katedra tělesné výchovy PřF vás zve na workshop

ACRO JÓGA



Pojďte s námi zjistit, jak báječné je překonávat výzvy ve dvou a více lidech. Zjistit, že je možné zvládnout mnohem víc, než si dokážete představit. Pojďte s námi létat. Už jste někdy acro jógu zkoušeli, ale nemáte moc času trénovat? Acro jógu zkoušíte občas, ale některých prvků se bojíte nebo nevíte, jak na ně? Ještě nikdy jste acro jógu nezkoušeli, ale máte chuť zjistit, jaké to je?

Pak je tento workshop pro vás :))

Workshop je určen i úplným začátečníkům. Nemusíte se bát žádných velkých složitostí. Nepotřebujete předchozí zkušenosti ani partnera!!

Acro jóga vychází z prvků klasické jógy, z dynamiky akrobacie a přidává i pečující thajské masáže. Buduje sílu, důvěru, zlepšuje koordinaci, schopnost spolupráce a komunikace.

Ale hlavně je hravá :))

Datum: čtvrtek 11. dubna 2024

Čas: 13.00 – 15.00

Místo: Sportovní centrum UK, Bruslařská 10, Praha 10, sál A1

Lektor: Kateřina Hilerová, Libor Hiler

Cena: 300,-

Přihlášky do 28. 3. 2024: feitovak@natur.cuni.cz