

Jóga, dech, emoce a stres

s Laurou Crowe

KDY: pátek 25.11.2016, 13.00-16.00

KDE: Sportovní centrum UK, Bruslařská 10, Praha 10

PROGRAM:

Povídavá část:

Jak jsou emoce, dech a stres propojeny?
Jak může jóga ulevovat od příznaků stresu?
Lze se emocí nebát?

Praktická část:

Dechové techniky
Vedená ásánová praxe