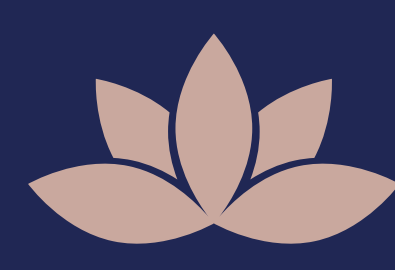




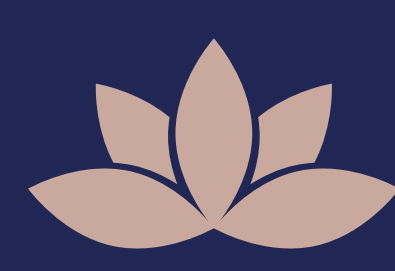
Městské lázně
Ústí nad Labem

PONDĚLKY S MARUŠKOU

Individuální hodiny
10:00 - 13:00

 reflexologické masáže
návuk néti konvičky
masáže hlavy a šíje

Jógové okénko
13:00 - 15:00

 meditace
dotazy
dechové techniky

Jóga pro ženy
15:00 - 16:00

 tělocvična

Saunové rituály
16:30 a 17:30

Individuální hodiny
18:00 - 19:00

 prostory sauny

Jóga pro všechny
19:15 - 20:45

 tělocvična

Trátaka
21:00 - 21:45

 tělocvična

Marie Krejčová

 +420 775 384 896

 marie.krejcova@msul.cz

Rezervační
systém



Individuální hodiny 10:00 - 13:00

- Možnost individuální jógy, reflexologické masáže, nácvik používání Neti konvičky (nosní sprchy), správné chůze, uvědomění si těla. Masáže hlavy a šíje, Toegu a workshopy pohybu na balančních deskách.
 - 200 Kč / 15 minut
-

Jógové okénko 13:00 - 15:00

- Co vše si pod pojmem Jógové okénko můžete představit? Zkrátka vše, máme prostor pro dotazy z oblasti jógy, meditace, probereme a vyzkoušíme si dechové techniky, zabředneme do seberozvojové literatury, astrologie, probereme vše co Vás bude zajímat.
 - **ZDARMA**
 - probíhá v tělocvičně
-

Jóga pro ženy 15:00 - 16:00

- 100 Kč / 1 lekce
 - probíhá v tělocvičně
-

Saunové rituály 16:30 a 17:00

- Probíhají dva rituály vědomého saunování, při kterém jednoduchými cviky, soustředěním se na dech či sebemasáží ještě zintenzivníme požitky ze sauny. Po otužení následuje vedená relaxace, Yoga Nidra - jógový spánek.
 - trvání cyklu je cca 30 minut
 - **ZDARMA**
-

Individuální hodiny 18:00 - 19:00

- Chcete si dopřát krátkou masáž? Masáž hlavy, obličeje, šíje, rukou v prostorách sauny.
 - 200 Kč / 15 minut
-

Večerní jóga pro všechny 19:15 - 20:45

- Zaměříme se na dech, smysly, protažení i posílení celého těla.
 - 150 Kč / 1 lekce
 - **2 v 1 - cena večerní jógy a následné meditační cvičení Trataka za jednu cenu 220 Kč**
-

Meditační cvičení Trataka 21:00 - 21:45

- Cvičení pročiští oči, posiluje oční svaly a zlepšuje zrak a paměť. Pomáhá při potížích s usínáním a inkontinencí. Posiluje sílu soustředění, rozvíjí intuici, schopnost vizualizace a sílu vůle.
- Cvičení není vhodné pro osoby s vážnými psychickými problémy, se silnými migrénami a sklonem ke schizofrenii či halucinacím.
- 100 Kč / 1 lekce
- **2 v 1 - cena večerní jógy a následné meditační cvičení Trataka za jednu cenu 220 Kč**