

# Obličejová jóga

## Praktický seminář



Únava, napětí a emoce které každodenně „zpracováváme“ se přirozeně odráží i v našich tvářích. I když se nám podaří (~díky józe, či příjemné hudbě) uvolnit naše tělo, náš obličej často zůstává v napětí. Co s tím? Jak můžeme toto napětí odstranit a vrátit tváři její mír a jas? Jak můžeme uvolnit pevně zaťaté zuby či sevřené rty, nebo vyhladit vrásku mezi obočím?

Odpovědi na tyto otázky přináší obličejová jóga. Obličejová jóga navrácí pružnost, pevnost a plnost obličejovým svalům, rozjasňuje výraz obličeje a dodává jiskru v oku. Pomáhá rovněž v zastavení se v přítomném okamžiku a napojení se na sebe sama. Je jednoduchá, a přitom účinná. Vhodná pro každého (muže i ženy) a zábavná.

Přijměte prosím pozvání na praktický seminář obličejové jógy! V rámci semináře si společně projdeme obličej po jeho jednotlivých částech a naučíme se jednoduché cviky, které posilují nebo naopak uvolňují jeho příslušnou část. Podíváme se také na zvyky a návyky, které nám „přidávají věk“ a na to co s nimi můžeme dělat. K tomu si vyzkoušíme masáž obličeje silikonovými baňkami, a nebude chybět ani relaxace zaměřená na obličej a hlavu. Průvodcem seminářem nám bude **Radmila Pokorná**, certifikovaná lektorka jógy II. třídy [FB@pokornajoga].

**Kdy:** 16. 6. 2020 (Ut) | 18:00 - 21:00

**Kde:** Studio PlantaGea | Plantáž 2526 | Brandýs n/L | [www.plantagea.cz](http://www.plantagea.cz)

**Cena:** 690 Kč \*

**Rezervace:** Bližší info a rezervace na: [radkapokor@seznam.cz](mailto:radkapokor@seznam.cz) nebo tel. 604 561 355. Rezervace je nezbytná, počet míst je omezen. Děkujeme.

\* cena zahrnuje praktické učební karty a 2 silikonové baňky v hodnotě 130 Kč