

Nedžang

Tradiční tibetské cvičení pro vyrovnaní toku energie a uvolnění mysli



Tibetská jóga zahrnuje tradiční cvičení, která se po staletí úspěšně používala pro udržení dobrého zdraví a vnitřní energetické rovnováhy. Jedna z částí tibetské jógy je označována jako „nedžang“. Slovo „ne“ zde doslova znamená sídlo, či místo, a slovo „džang“ očišťovat.

Nedžang je soubor 24 speciálních cvičení, který doporučují tibetští lékaři při léčbě a prevenci jednotlivých nemocí. Cílem těchto cvičení je očištění určitých míst v těle, ve kterých sídlí energie. Vyrovnané vnitřní energie, otevřené kanály a uvolněná mysl jsou základem zdraví a přirozeným cílem každého z nás.

Udělejte si čas pro své zdraví a dobrou pohodu, a přijďte si zacvičit společně s námi. Průvodkyní nám bude **Sophie Dragon**, masérka, aromaterapeutka a poradkyně v oblasti stravování a životního stylu dle tradiční tibetské medicíny.

Cvičení nedžang je nenáročné, vhodné pro kohokoliv. Cvičit mohou lidé bez rozdílu věku; omezená pohyblivost nebo bolestivost nejsou překážkou. Doporučujeme pohodlné, volnější oblečení, ve kterém se cítíte dobře a uvolněně.

Kdy: 9. 8. 2020 (Ne) | 9:00 - 17:00

Kde: Studio PlantaGea | Plantáž 2526 | Brandýs n/L | www.plantagea.cz

Za kolik: 1100 Kč

Rezervace: Bližší informace a rezervace na sophie111dragon@gmail.com nebo tel. 723 022 979. Rezervace je nezbytná, počet míst je omezen. Děkujeme.