

# Pondělní Kundalini jóga s Janou Wilczkovou | Lekce 1 z 15

**Termín:** 14.01.2019

**Čas:** 17:00 - 18:30

**Místnost:** Velký sál

**Lektor:** Jana B. K. Wilczková



Zveme vás na kurz Kundalini jógy, tentokrát zaměřený na prevenci chronických onemocnění a cestu ke zpomalení stárnutí s Janou B. K. Wilczkovou. Lekce budou probíhat každé pondělí od 17:00 - 18:30 h v Anta sále.

**O čem to bude:** Jednotlivé lekce jsou zaměřeny na určitou oblast:

- 1.lekce - Zlepšení intuice
- 2.lekce - Rovnováha prány a apány
- 3.lekce - Sestava na aktivaci pupečního bodu a středu
- 4.lekce - Sestava na vytvoření vnitřního léčivého ohně
- 5.lekce - Základna pro kreativitu
- 6.lekce - Tattvy a čakry
- 7.lekce - Oživení nervového systému
- 8.lekce - Obnova nervového systému a zlepšení mentální i fyzické výdrže
- 9.lekce - Aktivace bloudivého nervu
- 10.lekce - Žlázy-strážci vašeho zdraví
- 11.lekce - Sestava pro silné nadledvinky a ledviny (zvládnání stresu)
- 12.lekce - Sestava pro vyrovnaný žaludek
- 13.lekce - Očista jater
- 14.lekce - Sestava na lymfatický systém
- 15.lekce - Sestava pro aktivaci hrudníku, plic a lymfy

Každá lekce obsahuje rozcvičku, sestavu dle daného tématu, relaxaci a meditaci. Někdy je meditace součástí sestavy.

**Termíny dalších lekcí:** 21.1. | 28.1. | 18.2. | 25.2. | 4.3. | 11.3. | 18.3. | 25.3. | 1.4. | 8.4. | 15.4. | 29.4. | 6.5. a 13.5. 2019.

**Lektorka:** [Jana B. K. Wilczková](#), tel.: (+420) 732 903 553 | Více o Janě na [www.wellness-guru.cz](http://www.wellness-guru.cz).



**Cena:** 1.800 Kč / celý kurz | Jednotlivé vstupy jsou možné, ale je nutno si zaplatit mini-permanentku na 3 vstupy (hotově nebo převodem) - cena mini-permanentky 450 Kč .

Kurzovné se platí převodem na účet.

**Přihlášky:** Přihlašujte se do kurzu nebo jednotlivé lekce předem včas písemně e-mailem na [j.wilczkova@volny.cz](mailto:j.wilczkova@volny.cz) nebo telefonicky na čísle (+420) 732 903 553.

**Co s sebou:** Pohodlné bílé oblečení. K dispozici jsou vám na místě bezplatně k zapůjčení jógamatky a deky.

**Pozvánka:** Zveme vás tímto k příjemnému posezení v naší kavárně, čajovně a dýmkárně.

