



Nešední zážitky na Pálavě

Víkend jógy

17.-19. 1. 2025

Pátek 17. ledna

18:00–19:00 - Kakaový ceremoniál

19:00–20:30 - Jemná jóga pro dobrý spánek
+ self masáž + vedená meditace na téma
Můj vnitřní prostor

Sobota 18. ledna

9:00–11:30 - Tvorba Vision boardu
pro rok 2025 + Dynamická vinyasa jóga
se záměrem + meditace na téma
Moje splněná přání

17:00–18:30 - Čakra jóga
s aromaterapií + relaxace s mantrou

Neděle 19. ledna

7:00–8:30 - Ranní jóga
aneb Vykroč pravou nohou
+ dechové a očistné techniky

*Těším se na Vás
v Café Fara!*



Jmenuji se Denisa Bastlová, je mi 34 let a bydlím v malé vesničce na Jižní Moravě - Novosedly. Mám milujícího manžela a dvě malé děti, které jsou pro mě neustálou inspirací a motivací, dělat něco pro sebe, abych jim předala lásku ke sportu, lásku k sobě a ke svému tělu a k pohybu. Jóga se věnuji již 12 let a z toho posledních 8 let jógu předávám dál. Zpočátku to pro mě bylo jen cvičení, potom cvičení a zábava a nakonec se z toho stala moje životní cesta. Jógu beru jako komplexní záležitost, jako životní styl a jako každodenní radost. Jóga se totiž neděje jen na podložce, vnímám ji jako krásnou cestu (sebe) poznání, u které nebudete chtít, aby někdy skončila.

www.jogasezirkou.cz



S láskou #cafefara