



Přijďte vyzkoušet ... úvodní 1 lekce ZDARMA !!!

Mratín, sokolovna

Středa 19:30-21:00 hod.



volejte : 608 11 26 26

kontaktní osoba Marek

více na www.naamjoga.cz

facebook.com/NaamPraha

NAAM JÓGA A SHAKTI NAAM

- jednoduché cvičení pro všechny generace
- žádné těžké pozice
- snižuje stres, obavy a nejistoty, příčiny většiny onemocnění
- posiluje nervový systém a pevnou vůli
- čistí a posiluje orgány v břiše
- obnovuje pružnost páteře, hrudníku a ramen
- zvyšuje flexibilitu krku/odstraňuje jeho ztuhlost/
- přináší kyslík do mozku a upravuje hladinu hormonů
- rozhýbává ztuhlé klouby a zpevňuje svaly
- zvyšuje inteligenci a intuici a zlepšuje paměť
- odstraňuje stagnující vzduch a nečistoty z plic a břicha
- čistí krev
- léčí naše srdce a otevírá ho
- aktivuje v těle zásobárnu léčivé energie sídlící v podbřišku
- přináší vyšší úroveň zdraví
- prodlužuje život /jóga nesmrtelnosti/
- léčí negativní mysl a emoce, příčinu veškerých onemocnění
- energii, která se cvičením vytvoří, cítíte do 5 minut

