



Pevné a pružné tělo trošku jinak

seminář pro širokou veřejnost i cvičitele



pořádá: Olomoucká KASPV, komise jógy

místo: tělocvična UP FTK Hynaisova, Olomouc
od hl.nádraží tramvaj č.2 a 7 - výstup zastávka Palackého nebo Nádraží město

kdy: sobota 15.října 2016

prezence: 8.00 - 8.20 hod. **zahájení:** 8.30hod. **ukončení cca 12.30hod.**

lektor: Ján Mitúch z Nitry cvičitel hathajogy a bojových sportů

obsah:

- I. - krátká automasáž, Sankalpa, co s dechem při posilování a regeneraci, čtyř princip, cvičím kolik můžu ne kolik chci, proč „ručník“
- II. - posilování trochu jinak, zpevnování pomocí izometrických cvičení napínáním, zatížením, přitlácením způsobem dynamickým pomalým a statickým
- III. - cvičení s bloky a popruhy v lehu a sedu, proč rozvíjející strečink
- IV. - přizpůsobení pohybu s dechem, rozhýbání se baletem, cvičení s popruhy ve stoji, bezpečné a efektivní posilování břišních a zádočných svalů, superkompenzace – vstup do částečně zrelaxovaného stavu, Plank-izometrie

Posilovací a protahovací cvičení se budou střídát s relaxací.

cena: 300,- Kč 250,- Kč člen ČASPV a Unie jógy
při platbě na místě je cena o 50.-Kč vyšší, v případě neúčasti se poplatek nevrací

Platba do 10.10. na účet číslo: 267839411/0300, v.s. 1610 nebo hotově po telefonické domluvě.

vezmi: podložku na cvičení, vhodné oblečení (přibalte i něco teplejšího), členové ČASPV a Unie jógy registrační průkaz

Zájemcům z řad cvičitelů bude udělen 1 kreditní bod.

Přihlášky do 10.10. na olomoucky@caspv.cz nebo na adresu H. Kvapilové 1, Olomouc 779 00.

PŘIHLÁŠKA - seminář jógy 15.10.2016

Jméno:.....**e-mail:**.....

Adresa:.....**tel.**

Region-okres:.....odbor, TJ:.....