

# JÓGA u moře s Ivou Kukačkovou



## Chorvatsko-Omiš-Nemira 7. 9. - 16. 9. 2012

**Hippokrates: „Správným pohybem můžeme nahradit jakýkoliv lék, ale žádným lékem nenahradíme pohyb“.**

Na tomto kurzu budou vyučovány cvičení **ozdravující páteř a klouby** vycházející z pramenů tajné muslimské jógy. Sestava obsahuje fyzická cvičení na všechny partie páteře a představuje efektivní prostředek k obnově narušených funkcí hlubokých krátkých zádových svalů. Z nedostatku pohybu v nich dochází k nežádoucím funkčním změnám, ty pak zapříčiňují bolesti v oblasti páteře.

Dalším z nejrozšířenějších problémů jsou vyhřezlé meziobratlové ploténky, které je možno diagnostikovat u velkého procenta populace. Jestliže se vyhřezlá ploténka nedotýká nervu, nemusí člověk pociťovat bolest, ale vliv nepříznivých faktorů (špatný pohyb, zvednutí těžkého břemene, těžká fyzická práce, prochlazení) může vyvolat rapidní zhoršení stavu. **Poctivým prováděním těchto cviků, lze vrátit naši páteři opět původní podobu a funkci - výhřez meziobratlové destičky se může napravit a solné usazeniny vsříbat do organismu.**

Naučíte se techniky na ozdravení vnitřních orgánů, zraku, kožních vad, na omládnutí obličeje, nabírání energie a na harmonizaci imunity. Budete na sebe působit technikami, které byly v minulosti výhradou emírů a jejich rodin. **BONUS** – vliv výživy na zdraví člověka – přednáška.

Ubytování ve dvoulůžkových pokojích se sociálním zařízením a kuchyňkou v klidném penzionu na břehu moře. Jóga se budeme ozdravovat ráno 7,45 – 9,00 hod. a večer 19,30 – 21,00 hod. na kryté terase penzionu s výhledem na moře, nebo na pláži na kterou je to jen pár schůdků z této terasy.

Zde můžeme využít účinků slunce a moře v době individuálního programu mezi cvičením.

Cena: 5.850 Kč/os zahrnuje dopravu autobusem, ubytování a kurzovné.

Cena 4.990 Kč je za osobu, která se neúčastní kurzu.

**Iva Kukačková**

je cvičitelka zdravotní tělesné výchovy a poradce ve výživě - absolventka profesionálního vzdělávacího institutu Borise Tichanovského.

**Přihlášky a informace:**

e-mailem: [kukackova@prirozenou-cestou.cz](mailto:kukackova@prirozenou-cestou.cz), telefonicky 777 285 488

[www.prirozenou-cestou.cz](http://www.prirozenou-cestou.cz)