

Acro Yoga s Andrejkou

Príďte si zacvičiť partnerskú jogu a akrojogu s Andrejkou Gaticiovou. Základom partnerskej jogy je spolupráca páru, pričom jeden podporuje pohyby toho druhého, ktorý intenzívne natáhuje svoje svaly v jogových pozíciách. Akrojoga kombinuje jogové pozície s akrobaciou. Vznikla na prelome tisícročí v Amerike a na Slovensko prišla v roku 2009. Postupne si toto cvičenie našlo fanúšikov po celom Slovensku.

10.5.2019 o 11.00 máte možnosť vyskúšať si tieto druhy jogy aj Vy vo veľkej telocvični FEI STU a môžete byť úplní začiatčníci. Ukážeme si, ako sa bezpečne a bez strachu dostať do pozícií, kedy nestojíme nohami pevne na zemi. Budeme sa učiť, ako rozvíjať rovnováhu, dôveru k sebe samému, aj acro partnerovi, ako nájsť balans nielen v statických, ale aj v dynamických pozíciách

Veľmi sa na Vás tešíme

