

# JÓGI KÉPZÉS

## A KÉPZÉS TARTALMA:

### **1. MODUL: ELMÉLET**

Jóga filozófia

Bevezetés a jóga alapjaiba

A meditáció, mint tudatállapot a jógában

Életmód etika

Sajátmozgás érzet, és önigazítás

### **2. MODUL: ANATÓMIA**

A gerinc védelme

Mozgás az egészséges testért

Izmok és ízületek védelme a jógában

A légzés anatómiája

### **3. MODUL: ÁSZANÁK ELEMZÉSE**

Egyensúly pózok

Álló ászanák

Csípőnyitó ászanák

Gerinccsavaró pózok

Előre- és hátrahajlások

Nyújtás

Fordított testhelyzetek

Napüdvözlet

### **4. MODUL: RELAXÁCIÓ, MINDFULLNESS**

Elsajátítható technikák

Saját sorozatok összeállítása

Elérhető csomagok:

Basic csomag tartalma:

Premium csomag tartalma:



YOGA LABOR

- STUDIO -



## *Kedves Felhasználó!*

*Fogadd szeretettel a jogi képzést! Használd jó célra, fejlődj és tanulj hasznos új dolgokat a jogáról.*

*Az ászanák és videók gyakorlását körültekintően fejlettségi szintedhez mérten végezd saját felelőségedre.*

*Amennyiben ezen felüli segítségre és személyes tanácsra van szükséged, bátran keress minket és egyeztess velünk időpontot.*

*Kérjük a jogi képzés tartalmát felelősségteljesen kezeld, ügyelj rá, hogy jogtalan felhasználók kezébe ne kerüljön.*

*Természetesen örülünk, ha megosztod privátban, vagy az interneten a tapasztalataid.*

*Sok munka és belefektetett időnk van benne, amit értetek csináltunk.*

*Köszönjük, hogy tiszteletben tartod kérésünk!*



**Y O G A   L A B O R**

**- STUDIO -**