



# STAŇ SE SVÝM TERAPEUTEM

## Aneb jak hořet a nevyhořet...

Dovolte mi představit vám jógu nejen jako fyzické cvičení, ale především jako disciplínu, která vede k harmonii a sebepoznání.

V teoreticko-praktických, ideálně 2 hodinových, blocích probereme 4 pilíře pro udržení duševního zdraví.

Páté setkání může být shrnutím a lekcí jógy současně.

Radmila Pokorná lektorka jógy

**MYSL je lepší pán  
nebo sluha?**

---

**Jak RELAXOVAT,  
aby se tělo i mysl  
cítila odpočatá?**

---

**EMOCE a jak na  
ně?**

---

**DECH jako  
nevyčerpatelný  
zdroj energie**

---

**4 pilíře pro  
udržení duševního  
zdraví, o kterých  
si můžeme  
popovídat  
v samostatných  
blocích**

**POKORNÁ JÓGA**

[www.pokornajoga.cz](http://www.pokornajoga.cz)

[info@pokornajoga.cz](mailto:info@pokornajoga.cz)