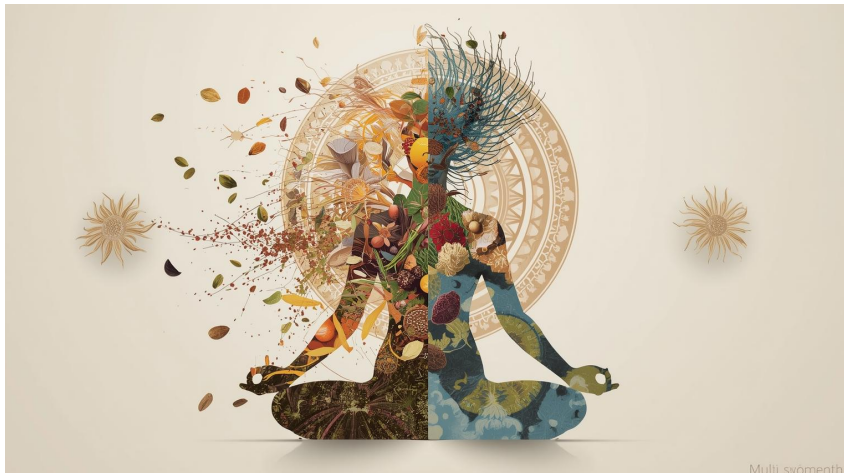


**KDY?**

**15.2.2026**  
17:00-20:00

**KDE?**

**Kasejovice**



**CENA**

**550 Kč**

**REZERVACE**

**[www.studio-lotus-spirit.com](http://www.studio-lotus-spirit.com)**

## **ŽIVOT BEZ STRESU: ZKLIDNĚNÍ TĚLA A MYSLI**

Tříhodinový praktický workshop navazující na přednášku

**\*Objeďte sílu jednoduchých technik pro každodenní klid a vnitřní rovnováhu\***

Přeměňte teoretické znalosti z přednášky v praktické dovednosti, které vám pomohou efektivně zvládat stres v každodenním životě. Tento interaktivní workshop vás provede osvědčenými technikami, které můžete okamžitě začlenit do své denní rutiny.

**\*\*Tato přednáška je přesně pro vás!\*\***

Během workshopu si vyzkoušíte:

- ✿ Účinné dechové techniky (pranajama) pro různé stresové situace
- ✿ Meditační praktiky uzpůsobené pro začátečníky i pokročilé
- ✿ Tradiční ajurvédskou masáž hlavy pro uvolnění napětí a zlepšení spánku
- ✿ Jemnou večerní jógovou sekvenci pro kvalitní odpočinek
- ✿ Hlubokou relaxaci formou jóga nidry pro regeneraci nervového systému

**\*\*Co si z workshopu odnesete:\*\***

- ✿ Techniky první pomoci proti stresu a techniky jak dlouhodobě zbavit vaše tělo a mysl stresu
- ✿ Praktické zkušenosti s technikami, které skutečně fungují
- ✿ Znalost, jak upravit stravovací návyky a denní rutinu pro lepší odolnost vůči stresu
- ✿ Schopnost rozpoznat první příznaky stresu a okamžitě reagovat
- ✿ Tištěné materiály s postupy a technikami pro domácí praxi

Přednáší Jana Makovičková, certifikovaná průvodkyně jógy (C-IAYT) a specialistka na ajurvédské principy (Ayuska Panchakarma, Indie)