

Vinyasa yoga with Andy Jandáček



Andy offers vinyasa yoga classes which blend the styles of Ashtanga vinyasa and Shadow yoga. Vinyasa yoga offers a system of therapeutic exercise which connect careful movement and poses (asana) with breath (pranayama). Students are given detailed instruction of the proper alignment of each pose, breathing technique and tips for students to further develop their personal yoga practices. Lessons offer a broader context of the art of yoga including ancient philosophy and a clear anatomical understanding of how yoga benefits the physical body as well as the mind and spirit. Andy's classes aim to help students develop their own personal practices. Classes are appropriate for a variety of levels and are taught in English.

Price for one and a half hours: 200kc

Time: Monday, 6:00pm

Andy nabízí hodiny vinyasa jógy, které jsou součástí Ashtanga vinyasa a Shadow jóga. Vinyasa jóga nabízí systém terapeutických cvičení, které spojují pohyb a pozice (ásana) s dýcháním (pranayama). Studenti získají detailní náhled správných pozic, dýchacích technik a inspiraci pro vývoj jejich vlastních sestav. Hodiny také nabízejí širší kontext umění jógy, která zahrnuje starověkou filozofii a anatomické pochopení toho, jak jóga rozvíjí tělo, mysl a ducha. Andyho hodiny jsou zaměřeny na vývoj osobních jógových sestav. Hodiny jsou vhodné pro začátečníky i pokročilé a probíhají v angličtině.

Cena za hodinu a půl: 200Kč

Hodiny probíhají každé pondělí od 18:00.