Základní provozní pravidla Zdravíčka 2025

II. kurz 2025 trvá 10 týdnů od 21. 4. do 30. 6. 2025

Platí se hotově 1. cvičební hodinu, po předběžné rezervaci, kterou přechází z I. kurzu. Cena 1 cvičební: **v tomto kurzu jsme udrželi cenu 110 Kč/1hod** .

Pokud si zrušíte cvičební hodinu 1 týden předem =uvolníte své místo někomu jinému, můžete si obsadit jiné podobně uvolněné místo a cvičení si nahradit. Na stolečku před vchodem  nejdete seznam, kde označíte uvolnění i náhradu. Cílem tohoto systému je vás vzájemně propojit, abyste mohli mezi sebou komunikovat. Můžete za sebe poslat také náhradu, která se ohlásí u cvičitelky. Takto si vzájemně pomáháte, aby jste nepřicházeli o své rezervace.

Pokud potřebujete cvičení během kurzu ukončit, je nutné oznámit nám to 1 týden předem. Vrátí se Vám peníze za neodcvičené hodiny po odečtení částky za odcvičenou část kurzu v přepočtu 1hod/150 Kč, ruší se zvýhodnění ceny v celém kurzu., která je 110 Kč.

Pokud si chcete zaplatit jen **část kurzu**, počítá se cena x počet hodin, **1hod/ 150 Kč**. Nebudete mít trvalé místo.

 CENA

II. kurz  1 x týdne  1.100 Kč             2 x týdně   2.200 Kč

MÍSTENKY

Stálým cvičencům zůstává jejich obvyklé místo, ostatní dostanou nové místo

Jak naše cvičení funguje a co je nutné dodržovat

**Léčíme pohybem** přetížená místa, **poruchy funkce a podporujeme regeneraci všech** částí těla najednou:

* uvolňujeme škodlivé napětí způsobené jednostranným přetěžováním = zablokovaná místa,
* obnovujeme původní = správné fungování přirozených pohybů těla
* zbavujeme tělo toxinů =jedů, které se v nás ukládají a poškozují nám zdraví a berou energii,
* okysličujeme buňky vědomým dýcháním a přirozeným pohybem, který podporuje rozvod krve do celého těla.

**Cvičíme s pomůckami**, které nám pomáhají pracovat efektivně navzdory drobným nedokonalostem našeho těla.

**Pohyby tělem provádíme** tak, aby přirozeně stabilita = **udržení rovnováhy byla vždy na 1. místě a rozsah pohybu na 2.** Při dodržení tohoto pravidla cvičení podporuje zdraví a nehrozí zranění ani poškození některé funkce.

**Dýcháním** podporujeme okysličování krve a výdechem při dynamickém cvičení oslabený směr pohybu, při józe výdech směřujeme tam kde je nutné tělo uvolnit a zbavit škodlivin. **Kopírujte cvičitele**.

**Dynamická cvičení** nahrazují pohyb při tanci. Pohyby jsou přirozené a nesmí bolet. Tělo se při cvičení uvolňuje, čistí a ihned okysličuje. Zlepšujeme jeho fungování na všech úrovních.

**Jóga je cesta, která nás vede k osobní dokonalosti**. Zdraví je pro člověka přirozené, jenže náš život je v mnoha ohledech nepřirozený. Velmi často si ubližujeme a naše zdraví to narušuje. Jógou se můžeme postupně uzdravit, propojit sami se sebou a uvědomit si, co nám prospívá a co nás poškozuje.

Dbáme na čistotu prostoru, pořádek vedený snahou o ohleduplnost a úctu ke každému z nás. Pro nikoho neplatí jiná pravidla než pro všechny ostatní. Cvičitel využívá své zkušenosti k udržení prostoru a všech účastníků v bezpečí a klidu.