

---

# Body and Mind cvičení

---



Body and Mind cvičení propojující tělo a mysl zahrnuje různé typy cvičení, především jógu, Tai-chi a pilates. Díky pomalému provádění cviků dochází ke zlepšení svalové koordinace a zklidnění mysli. Jóga je staroindický systém, ze kterého se v západním světě využívá hlavně tělesné cvičení kombinované s dechovým cvičením.

Na našem pracovišti nabízíme lekce klasické jógy, kundalini jógy a jin jógy. Tai-chi je cvičení inspirované čínským bojovým uměním a je prováděné vestoje. Pomalé pohyby napodobující údery a výkopy jsou tréninkem koordinace pohybů a rovnováhy. Pilates je moderní cvičební systém, který pomocí zapojení svalů středu těla (především břišních svalů), dýchání a pohybů končetin pomáhá posílit oslabené svaly, zlepšit držení těla a je vhodný také jako prevence bolestí zad.

[? Zpět](#)