Pozývame Vás na 9. ročník workshopu

**Joga v rehabilitácii**

podľa Systému Joga v dennom živote®

**v sobotu 26. apríla 2025 od 9.00-12.00h**

pre lekárov – fyziatrov a fyzioterapeutov

 *Lektor :* MUDr. R. Bednár, PhD., Mgr. P. Mináriková, Mgr. B. Bednárová

 *Prihlasovanie* : jogavrehabilitacii@gmail.com

 *Kontakt* : 0918563821

 *Miesto konania*: Nemocnica Ružinov, Ružinovská 6, Bratislava, Oddelenie

FRO ambulantná časť, prízemie nemocnice, cez vestibul,

 chodba doľava (ešte pred výťahmi), telocvičňa

  *Cena workshopu*: 10€

 **Program**:

 9:00h – praktická časť- ***zostava jogových techník pri***

 ***vertebrogénnych ťažkostiach*** *( relaxácia, práca s dychom*

*podľa jogy, ásany, zostava Bari Khatu Pranám, Nádí*

 *šódhana 3. stupeň pránajáma)*

 10:30h – teoretická časť- informácia s premietaním ***z ajurvédskeho***

 ***pobytu v Kerale***, India

 ***Agnisára krija*** jej využitie v medicíne, metabolicky

syndróm, štúdie

 ***NFI protokol*** (prirodzená interakcia potravín, diéta z NEU

 Ľubochňa) vysoko účinná pri metabolickom syndróme a

 nadváhe

 ***Diskusia***

 12:00h – ukončenie

**Účasť je nutné potvrdiť prihláškou do rána 23. apríla!**

**Prineste si so sebou športové oblečenie a karimatku !**

Prihláška: viď nižšie

**Vážení účastníci workshopu**

Dňa 26. apríla 2025 sa koná pokračovanie ďalšieho workshopu ,, Joga v rehabilitácii“ podľa Systému Joga v dennom živote®. Prakticky sa budeme zdokonalovať v jogových technikách účinných pri vertebrogénnych ochoreniach. V teoretickej časti sa tento krát budeme venovať kráľovskej technike agnisára krije a jej využití v medicíne. Už 4 roky vyžíva NEU Ľubochňa nový diétny program NFI , ktorý je efektívny pri metabolickom syndróme a chudnutí.

Prihlasujte sa na meil: jogavrehabilitacii@gmail.com alebo tel. : 0918563821. Do prihlášky uveďte meno, pracovisko,  kontakt .

**Účasť je nutné potvrdiť prihláškou do rána 23. apríla** !

**Prihláška**

Meno :

Priezvisko :

Pracovisko: lekár/ fyzioterapeut

Telefonický kontakt:

Meilový kontakt: