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](mailto: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: