



TISKOVÁ ZPRÁVA

25. června 2015

Jóga i pilates mezi pestrobarevnými květy v botanické zahradě – naučte se lehce dýchat, cvičit, jíst i žít

Kde jinde aktivně odpočívat než mezi květy a zelení trojské botanické zahrady. Odložte 25. července od 10 do 16 hodin boty, stoupte si bosí na trávnik a užijte si jógu, pilates a poznejte tajemné Mohendžodáro. Relaxujte nebo se naučte správně dýchat, ochutnejte lehkou, zdravou a nejen květinovou stravu a nezapomeňte s sebou vzít i děti, které vám rádi pohlídáme.

„Mohou přijít všichni, a to jak začátečníci, tak i ti, kteří už někdy jógu či pilates cvičili. Budeme se věnovat cvičení pro zdravá záda i krásné křivky. Ukážu vám, jak získat štíhlou postavu nebo jak relaxovat. Naučíte se správně dýchat, protože právě dech je pro lidi zdrojem energie i klidu. Prozradím vám také, co je to Mohendžodáro,“ vyjmenovává část programu **Ivona Pobežalová, certifikovaná lektorka power jógy, gravid jógy, pilates, Mohendžodára a různých relaxačních a meditačních technik.**

Zkušená lektorka na vás bude po celou dobu pečlivě dohlížet, abyste si ze dne v kouzelném prostředí odnesli co nejvíce. *„Jsem nadšená propagátorka zdravého pohybu s důrazem na cit a respekt k vlastnímu tělu i duši. Nikdo se nemusí bát, že by cviky nezvládl. Předávám jen to, v čem se sama cítím dobře a co opravdu pomáhá. Každý jsme jiný, a proto cvičení přizpůsobíte svým možnostem,“* vysvětluje Pobežalová.

Jezte kvalitně a zjistěte, jak na tom jste se zdravím

V létě si lidé raději dopřávají lehkou stravu. Proto se dozvíte, jak taková jídla chutnají i jak si je připravit. *„V letním období se dají využít k přípravě pokrmů také květiny. Jaké to jsou, vám popovídám v rámci poradny. Ve svých výživových doporučeních vycházím z dávného učení Ajurvedy a z tradiční čínské medicíny. Jedná se o nadčasové a tisíciletou praxí ověřené skutečnosti, které jsou základem většiny dnešních moderních výživových směrů,“* popisuje **Štěpánka Fedoš Pfliegerová, výživová poradkyně Zdravého životního stylu, která absolvovala školu Přírodní medicíny a Akademii léčivé výživy.**

U stánku iniciativy Vím, co jím a piju, jejíž logo můžete vidět na různých potravinách, ochutnáte produkty, které prošly jejich přísnými kritérii. *„Rádi návštěvníkům poskytneme konzultace pro správný výběr potravin. Změříme jim také BMI a krevní tlak, aby věděli, jak na tom vlastně jsou,“* říká **Lucie González z iniciativy Vím, co jím a piju.**



Protože akce s názvem "Jóga mezi květy - lehce dýchat, cvičit, jíst, žít..." má být pro všechny, kteří se chtějí něco dozvědět a protáhnout se, bude během dne k dispozici dětský koutek. „*Chceme, aby si cvičení užily i rodiny s dětmi, a proto nabízíme hlídání dětí, aby se mohla třeba maminka plně soustředit na sebe a své tělo a nabrat novou energii,*“ vysvětluje **Lucie Herberová, tisková mluvčí trojské botanické zahrady.**

Akce bude venkovní expozici, konkrétně v Ornametální zahradě, a proto se koná pouze za příznivého počasí. Kdyby tato situace nastala, sledujte www.botanicka.cz, kde bude uveřejněn náhradní termín.

Pro více informací, prosím, kontaktujte:

Lucie Herberová

PR referentka

e-mail: lucie.herberova@botanicka.cz

mobil: 605 234 282