



TISKOVÁ ZPRÁVA

22. července 2015

Okuste tantrickou jógu Mohendžodáro, reflexní terapii chodidel, jógu, pilates i bochník parmazánu

Ve stínu stromů trojské botanické zahrady se už tuto sobotu 25. července od 10 do 16 hodin koná akce Jóga mezi květy. Kromě pilates a klasické jógy vyzkoušíte i tantra jógu Mohendžodáro určenou pouze ženám, získáte rady, jak žít zdravěji a ochutnáte svěží letní stravu. Svěřit se můžete i do rukou reflexních terapeutů, vyzkoušet různé typy terapií a objevit v sobě novou energii.

„K dispozici budou dva reflexní terapeuti, kteří se věnují reflexní terapii chodidel, reconnection a kineziologií. Kromě ukázky a představení toho, co všechno jejich techniky umí a dokáží, si mohou návštěvníci vše vyzkoušet na vlastní kůži, prodiskutovat své potíže, nechat si poradit, případně něco i rovnou odstranit,“ říká **Štěpánka Fedoš Pfliegerová, výživová poradkyně Zdravého životního stylu a výživy, absolventka školy Přírodní medicíny Akademie Léčivé výživy.**

Aby však tělo správně fungovalo a předešlo se případným zdravotním problémům, jako je například bolest zad, musí člověk protahovat svaly a zlepšovat svou fyzickou kondici. Ti, kteří se neodvážili některé typy cvičení vyzkoušet, to mají možnost napravit v botanické zahradě. „*Návštěvníci se mohou těšit na několik variant pozdravu slunci, zacvičí si speciální letní sestavu jógy vhodnou pro úplné začátečníky i pokročilé. Nádherně svá těla uvolní, protáhnou, ale i posílí. Komplexně zapojí všechny svaly při pilates a malinko nahlédnou do tajů Mohendžodára - tantra jógy pouze pro ženy.*

Pestrobarevné květy, vůně trávy a stín stromů v botanické zahradě je k tomu ideální. Doporučuji vzít si s sebou podložky,“ říká **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.

Program

- 10 h Pozdrav slunci mezi stromy a letní sestava jógy včetně relaxace
- 11 h Tajemné Mohendžodáro a meditace - pouze pro ženy
- 12 - 14 h Principy stravování v létě podle TČM, Ajurvérdy, raw food, české superpotraviny, osvěžující letní nápoje
- 14 - 15 h pilates - štíhlé tělo, zdravá záda
- 15 - 16 h Rekonektivní terapie a



Jezte kvalitně, a to nejen v létě

V teplých dnech si lidé dopřávají lehčí stravu. Proto se dozvíte, jak si taková jídla připravit. „*Mé povídání bude o zdravém letním stravování z pohledu tradiční čínské medicíny a Ajurvédy, které jsou základem dnešních moderních výživových směrů. Budeme se věnovat také českým superpotravinám či raw stravě,*“ popisuje Fedoš Pfliegerová.

Během akce můžete ochutnat osvěžující letní nápoje, raw stravu, obědové polévky, Bio Matcha Tea nebo parmazán. „Návštěvníci se mohou těšit na osmikilový bochník parmazánu, který se vyrábí v České republice podle tradiční italské receptury. Každý si tak kus sýra z bochníku vylomí a třeba zjistí, proč jej Italové tak milují,“ doplňuje **Lucie Herberová, tisková mluvčí trojské botanické zahrady.**

Vstupným na akci je pouze vstupenka do Venkovní expozice, která stojí **85 Kč**. Děti od 6 let mohou rodiče umístit v dětském koutku.

Akce bude ve 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