

Iyengar jóga

pro pacienty s roztroušenou sklerózou

Proč právě Iyengar jóga? Tento druh jógy využívá velké množství pomůcek, proto je ideálním cvičením i pro **méně mobilní pacienty**. Pro domácí terapii se pomůcky dají nahradit i věcmi, které máte běžně doma.

Co přesně Vám může Iyengar jóga nabídnout? Zlepšení chůze, mobility, rovnováhy, dechových funkcí, snížení spasticity a usnadnění denních činností.

Pod vedením: Mgr. Martiny Ježkové – fyzioterapeuta a lektora Iyengar jógy. Celý kurz, jeho průběh a terapie bude supervizována Garthem McLeanem z Los Angeles, který patří mezi nezkušenější Iyengar tearapeuty na světě. Sám před 20 lety onemocněl roztroušenou sklerózou a nyní své vědomosti a zkušenosti předává studentům po celém světě. Mgr. Martina Ježková s ním spolupracuje již několik let.

Kde: Studio Iyengar jógy – Slaný, Na Hradbách 248/4

Kdy: září – listopad (jednou týdně v odpoledních hodinách)

Cena: 150 Kč za lekci (90 minut)/3 měsíce

Podmínky účasti: diagnóza roztroušené sklerózy se stupněm **5 a více** na Kurtzkeho škále. Z důvodu nutnosti individuální asistence během lekce je výhodné, abyste si s sebou **přivedli osobu, která Vám při cvičení bude pomáhat**. Tato osoba Vám následně může asistovat i při domácím cvičení. Pokud nikoho takového nemáte a o cvičení máte zájem, dejte nám vědět a najdeme řešení.

Účast ideálně na všech lekcích – z důvodu zaznamenání výsledků do diplomové práce.

Kontakt: Jitka Vodičková – 732 960 960, jitavodickova@gmail.com

Těšíme se na Vás!

