

# YOnca<sup>Y</sup>



PsychoSomatický pohybový systém \* 2012

## Jednoduché, srozumitelné a účinné cvičení pro obnovení zdravých pohybů, správného držení těla a vyladění psychiky

YOnca je vhodná pro každého, ale užitečná je zejména při obtížích pohybového ústrojí, chronických onemocněních, nadváze, únavě a projevech stárnutí, při depresi, stresu nebo když se prostě jen necítíme dobře

Kurz je blok 8mi lekcí 1x týdně, účast pouze na celém kurzu  
Cvičíme v klidném tempu, neusilujeme o výkon,  
nýbrž o pochopení pohybových vazeb a jejich změnu kýženým směrem

Kde:

**Hala Na Chrupavce Líbeznice**  
Palác U Zlatého melounu (YAGUARA) Praha 1

### ***Co je cílem kurzu***

Geniálně jednoduchými cviky uvolníme napětí a bolesti z těla i psychiky. Osvojíme si správné pohybové návyky a držení těla a jejich používání v běžném životě. Minimalizujeme hladinu vnitřního stresu. Rozvineme a ukotvíme stav zdraví a pohody, vitalitu, kondici a radost ze života. Získané dovednosti snižují ukládání stresu, opotřebovávání organismu a sebedestrukci - Maximální výsledek s Minimální námahou.

### ***Přidaná hodnota YOnca***

YOnca ale není pouhým cvičením.

Neokázale se dotýká všech oblastí osobnostního rozvoje. Je příležitostí pro uvědomování si svých možností, pro ozdravení sebevědomí a sebeúcty. Je nástrojem pro komunikaci s tělem a efektivní využívání jeho potenciálu.

**Lektorka:** Yanna / Jana Vančurová

**yaguara@yaguara.cz / +420 777 331 063**