

Reebok YOGA SENSATION



Jedinečná akce jógy pro všechny její milovníky dorazila i do Prahy. Už teď mějte v diáři termín 25.5.2014 a pojdte do O2 Arény.

V neděli 25.5. 2014 se bude konat v O2 aréně Praha **První ročník největšího festivalu jógy ve střední Evropě.**

Symbol delty v logu Reebok symbolizuje rovnováhu těla, mysli a duše. Stejnou filozofii má i jedna z nejpopulárnějších pohybových aktivit dneška: Jóga.

Na hlavní stage a ve třech menších sálech si můžete zacvičit s nejlepšími českými a zahraničními lektory a. Představí se tu všechny populární současné směry jógy: hatha jóga, ashtanga jóga, vinyasa jóga, power jóga, atd.. Zacvičí začátečníci i zkušení jogíni. Pro posledně jmenované jsou určeny workshopy špičkových instruktorů.

Vrcholem Reebok Yoga Sensation pak bude společný Pozdrav slunci. Účastníci ho odcvičí 108 krát za doprovodu hudby, která bude během celého asi tříhodinového cvičení hrát živě.

Surya Namaskara, tedy Pozdrav slunci, je ideálním cvičením, které člověka připraví na start nového dne. Pozdrav slunci tělo nevyčerpává, ale naopak mu dodává energii. Indičtí jogíni tedy s přibývajícím věkem zvyšují počet sérií, které denně cvičí. Zatímco ve 20 letech jim stačí cvičení opakovat 20 krát, v 50 letech už je to 50 krát. Čím více opakování, tím více síly.

Na přelomu ročních období se v Indii Surya Namaskara cvičí 108 krát.

Číslo 108 je magické pro mnoho filozofií: 108 je koráleků v katolickém růženci i tibetské male, 108 je posvátných míst v Indii, 108 jmen existuje pro Budhu.

Moderní západní civilizace hromadným Pozdravem slunci vzdává hold světlu, lásce, zdraví a pozitivnímu přístupu k životu.

Jógové festivaly s hromadnými Pozdravy slunci se pravidelně konají v Londýně, Paříži i New Yorku. Reebok Yoga Sensation bude první akcí tohoto druhu u nás.

Organizátoři předpokládají účast zhruba dvou tisíc návštěvníků.

Celodenní vstupenka bude stát pouze 490 CZK, v prodeji bude přes terminály Sazka od 1. března 2014 po celé České republice. Zakoupením vstupenky účastník automaticky získává podložku, kterou obdrží na místě konání v den akce.

zdroj fotky: Reebok