

RESTORATIVNA YOGA



U četvrtak navečer ćemo upoznati Marijanu Vrtar s kojom ćemo uživati u blagodatima restorativne yoge.

Sat sporijeg i dubljeg intenziteta kombinacija je restorativne i yin yoge sa elementima mjesečeve sekvence (chandra krama). Fokus je na disanju, otvaranju kukova te pregibima prema naprijed i nazad. U asanama se ostaje dulje, kako bi se tijelo potpuno opustilo i otvorilo.

Marijana Vrtar je certificirana instruktorka joge koja je svoju obuku završila u GaiaYoga školi (TT200.) Po struci je ekonomist te nakon dugogodišnjeg rada u korporativnoj kompaniji u kojoj je radila na poziciji suradnika u odjelu ljudskih resursa, odlučuje svoj životni put posvetiti yogi te kroz svoju osobnu praksu i iskustvo podučavati druge. Marijana je uz yogu privržena i ki-aikidu, plemenitoj japanskoj borilačkoj vještini kroz koju razvija svoju kreativnost i harmoniju života u odnosima sa drugima.