

TriYoga[®]
THE ART AND SCIENCE OF YOGAFLOW[™]



Renata Reiner



Tri Yoga Flows prema Kali Ray

Što je TriYoga?

TriYoga je strukturirana, kompletna, zaokružena metoda; kreativna, životopisna, iznimno ugodna za duh i tijelo. To je klasičan HathaYoga stil koji je zadržao sve elemente tradicionalne yoge, ali je prilagođen potrebama današnjeg čovjeka, te njegovom sjedilačkom načinu života.

Bit TriYoge

Poznata je izreka da smo mladi koliko je mlada naša kralješnica. U TriYogi je akcent upravo na laganim, valovitim, harmoničnim pokretima kralješnice koji nježno i bez prekida prelaze u sljedeći položaj. Pokreti su meki, lagani, anatomske pravilni, djeluju dubinski na mišićnu strukturu i imaju snažno terapijsko djelovanje na organizam. Vježbajući TriYogu stalno vršimo laganu masažu kralješnice. Pokreti su naglašeno svjesni, sinkronizirani s ritmičkim disanjem i mudrama, a njihovo ponavljanje pretvara se u meditaciju u pokretu. Kroz to meditativno ponavljanje oslobađa se naša životna energija, jača se naša snaga i fleksibilnost, unapređuje se naš unutarnji mir i raste prag tolerancije prema okolini.

Tečajeve TriYoge vodi Renata Reiner, jedini certificirani instruktor TriYoge u Hrvatskoj koja se kontinuirano edukira osobno kod Kali Ray.

www.hormonal yoga.com Mob: 095 573 53 91

