



Jmenuji se Kamila Vomastová, kromě instruktorky jógy je mým povoláním zdravotní sestra. Pracuji z části v Alzheimer domově a řadu let jsem pracovala jako zdravotní sestra v oblasti intenzivní péče v oboru anestezie. Také jsem přednášela na ZŠ první pomoc a setkávání s dětmi mě vždy nesmírně obohací. Hraji na kytaru, ráda zpívám, čtu a sportuji. Mé srdce mě táhne čím dále více k praktikování lekcí jógy, jak **pro děti, dospělé, nebo seniory.**

Lekce mají svá specifika a úžasné na tom celém je to, že jóga **není soutěživá**, učíme se díky ní různým jednoduchým technikám, jak rozumět sami sobě, soustředit pozornost k naší duši i k našemu tělu.

Jógu cvičím již 11 let a sama na sobě jsem pocítila její báječné účinky.

Přijďte si zacvičit a spolu se mnou protáhneme celé tělo, zklidníme mysl a obdarujeme se příjemným setkáním lidských bytostí. Moc se na Vás těším.

Co si potřebujete vzít na lekci: jógomatku (karimatku), pohodlné oblečení, přikrývku, deku na závěrečnou relaxaci, pití. Cvičí se v ponožkách, nebo naboso.

Děti: jógomatku, pohodlné oblečení.

Pití, popřípadě svého plyšového kamaráda, nebo oblíbený polštářek. Cvičí se v ponožkách, nebo naboso.