

Objevte novou dimenzi zdravotního cvičení!

# SATRIA NUSANTARA



Za tímto exotickým názvem se skrývá stále se rozvíjející sport, jehož základy položil už v roce 1985 v indonéském městě Yogyakarta Dr. Maryanto. Na základě tradičních vědomostí z Indonésie a jiných asijských zemí vytvořil nové dechové cvičení, jehož technika je založená na dýchání do spodního břicha.

Satria Nusantara kombinuje fyzickou a duševní stránku cvičení. Toto cvičení má dva hlavní účinky, jednak **posiluje činnost vnitřních orgánů** (tím dokáže odbourat některá jejich onemocnění) a zároveň **rozvíjí tělesnou stránku člověka**. První z nich vyústí ve zlepšenou fyzickou kondici a zvýšenou odolnost proti nemocem, druhý umožňuje blíže poznávat svou vlastní vnitřní sílu. Současně dochází při správném provádění cviků k harmonizaci jednotlivých energetických drah těla.

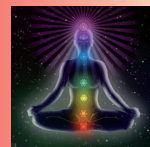
Satria Nusantara obsahuje tři od sebe neoddělitelné prvky – TĚLO, DECH a MYSL. Tyto jsou zakomponovány do dvanácti základních sestav.

**Cviky základního tréninku se skládají z deseti pohybů (Jurus), trojúhelníkové techniky dýchání a soustředění.**

Cvičení je vhodné pro ženy i muže všech věkových kategorií.

Pokud vás tato písemná "ochutnávka" zaujala, přijďte si toto cvičení vyzkoušet k nám.

**ZAHÁJENÍ KURZU  
v sobotu 8. 10. 2016**



Jsmo jediné centrum v celé České republice, které cvičení Satria Nusantara nabízí!

