

Lektorka jógy – Evelína Kamlenková

Jmenuji se Evelína a je mi 34 let. Jsem vdaná a mám dva syny. Pracuji jako zdravotní sestra. Józe se věnuji několik let a stále v ní objevuji něco nového. Přináší mi do života inspiraci a harmonii. Praktikování jógy je balzám pro tělo, ale hlavně pro duši. Proto si našla jóga místo v mém životě. Na józe mám nejraději, že je otevřená všem. Neklade důraz na výkon a vede člověka k respektu k sobě i ostatním. V současné době se věnuji dětské józe a józe pro zdravá záda. Na dětech je úžasná jejich nevyčerpatelná energie a fantazie. Myslím si, že jóga je úžasná a když ji naučíme děti v mládí, tak poznatky, dovednosti a cvičení mohou používat pak v celém životě.

„Všichni dospělí byli dětmi, ale málo kdo si na to pamatuje.“ *Antoine De Saint-Exupér*