

GIGOR ZSOLT

Csoportos óra oktató

Gerincjóga

Magyar Jóga Társaság oktatói tanfolyam – Jógaoktató
A Magyar Jógaoktatók Szövetsége Egyesület Minősített jógaoktatója

Mint a legtöbb ember, én is okkal találtam rá a jóga útjára. Számos oktató óráján részt vettem, mire megtaláltam a saját utamat. Jó néhány évnyi gyakorlás után a jóga megadta számomra az egészséges életet, sőt ennél sokkal többet is, a kiegyensúlyozottságot és az egyensúlyt, testben és lélekben is.

2009-ben végeztem a Magyar Jóga Társaság jógaoktatói képzésén, majd csatlakoztam a Magyar Jógaoktatók szövetségéhez, ahol védjegyes minősített jógaoktatói címet kaptam. Azóta folyamatosan oktatok, hogy továbbadjam a megszerzett tapasztalataimat.

Az évek alatt jó néhány helyen megfordultam oktatóként, de 2017-ben a Brill Fitness-ben találtam meg azt a családi, minőségi környezetet, ami tökéletesen támogatja a jóga filozófiájának továbbadását.

A jóga a test és az elme egysége, és számomra egyben az egyensúly megteremtése is. Oktatóként célom a jóga állapotát közvetíteni az órai gyakorlások során, segíteni a résztvevőknek egyensúlyba és harmóniába kerülni a testükkel és az elméjükkel.



06-20-928-6645



zsolt@gigor.hu



www.gigor.hu