

So Šárkou sa stretávam na jóge už viac ako 6 rokov a neplánujem to meniť. Jej prístup k praktizovaniu aj učeniu jógy je ovplyvnený dlhoročnými skúsenosťami choreografky a pedagogičky, čo je úplne unikátne. Holistický prístup k telu vrátane dychu, systematický prístup v cvičení ako prevencia zranení, vnímanie individuality a zároveň pokora k vlastným výzvam, to sú všetko kvality, ktoré mi doteraz dali jedine hodiny so Šárkou. Treba zažiť.

**Saša, Bratislava**

K Šárke chodím na jógu už tretí rok. Je kreatívna, inšpirujúca, správne prísna, tešiaca sa z pokrokov svojich študentov. Obdivujem jej kludný prístup, schopnosť nás motivovať a spájať kolektív. Za celé tri roky som s ňou nezažila rovnakú lekciu, vždy je to pestré a nové. Vďaka jej prístupu a jóge som sa prepojila so svojim telom, cítim sa nabitá a pevná a mám doslova radosť z pohybu a teším sa na každú lekciu. Doteraz som nenašla cvičenie, kde by sa mi toto všetko spojilo. Ešte by som rada vyzdvihla, že Šárka má lektorský prístup počas cvičenia, ale po ňom sa správa veľmi kamarátsky a otvorene a vďaka tomu sme sa spojili ako veľmi dobrá a veselá partia a to ja si v dnešnej dobe veľmi cením.

**Jana, Bratislava**

Každá jedna hodina jógy má svoje čaro a dynamiku, rozhodne nie je nikdy rovnaká. Šárka do nej vkladá svoje dlhoročné skúsenosti, nadšenie a pod jej odborným vedením nás motivuje na sebe pracovať - vo vlastnom tempe ;) Je super sledovať, čo všetko ľudské telo zvládne a kam sa môže až posunúť. Rozhodnutie začať chodiť na jógu k Šárke považujem za jedno z najlepších. Som veľmi vďačná, že takto môžem venovať čas sebe a svojmu telu. Odporúčam všetkým! :)

**Alica, Bratislava**

Joge sa venujem 9 rokov a zažila som niekoľko lektorov. Nie však veľmi veľa, pretože som už niekoľko rokov so Šárkou a nemám dôvod meniť. Šárkina joga naozaj jedinečná - nikdy nie je taká istá, vždy je to postupné a vnímavé cvičenie tela s prepojením na pocity a prežívanie, ktoré vedie a živý správne dýchanie. Vždy je to mentálny zážitok ale aj vedomý pocit fyzického napredovania - spevňovania tela, zväčšovania rozsahu, objavovania nových výziev. Šárka jogou žije, pracuje na sebe a s potešením a pokorou nám svoju skúsenosť odovzdáva.

**Katka, Bratislava**

Jóga so Šárkou- jednoznačne správna voľba, ak to myslíte vážne. Tri roky s ňou ma výrazne posunuli vpred. Venuje sa celej skupine a zároveň k vám pristupuje individuálne. Šárka vie motivovať, (na)kopnúť vás tam, kam treba :) atmosféra je super, takže vrelo a úprimne odporúčam!

**Zuzana, Bratislava**

Veľmi oceňujem precízny a individuálny prístup, pri ktorom Šárka nezabúda na humor, takže po hodine odídem vždy so skvelým pocitom. Práve precízne opravovanie a všímavosť na jej hodinách jógy ma posúva vpred. Vybudovala som si celkovo siliu a

zlepšila flexibilitu, zlepšila držanie tela a začala asány cvičiť správne. Páčia sa mi zostavy, ktoré sú vždy rozmanité a ich postupnosť mi dáva zmysel. Jej hodiny sú unikátne, pomáhajú mi zlepšovať sa v koncentrácií. Stále objavím niečo nové z jógy ako dychy, asány, myšlienky, a preto ma baví so Šárkou cvičiť.

**Cyrka, Bratislava**

Pravidelné cvičenie jogy so Šárkou už tretím rokom ma naučilo vnímať svoje telo iným spôsobom. Po hodinách sa vždy cítim zdravý, dobre naladený a opäť nabitý životnou energiou. Joga je pre mňa rovnako vynikajúcim doplnkom k vytrvalostným a silovým športom, ktorým sa popri joge venujem. Je pre mňa tiež nenahraditeľným zdrojom duševného oddychu a v neposlednom rade miestom, kde sa popri Šárke aj vďaka svojim superským spolužiakom vždy cítim príjemne a bezpečne. Na hodinách jógy so Šárkou je tvrdá drina ale i srandičky a všakovaké chichotance. Joga so Šárkou sa stala prirodzenou súčasťou môjho života.

**Lukáš, Bratislava**