

JÓGA ~ Lhota pod Libčany



Srdečně Vás zvou na komplexní cvičení jógy, které je zaměřené na jednotlivé pozice, práci s dechem, relaxaci a meditaci. Na lekcích se budeme soustředit hlavně na sama sebe, abychom více vnímali své tělo, svůj dech, svoji energii a vhodně s ní pracovali, díky čemuž se může náš život ve všech oblastech harmonizovat.

Jóga je vhodná pro úplné začátečníky i pokročilé. Cvičení se dá modifikovat, a tak si může jógu zacvičit každý dle svých možností pod vedením certifikovaného lektora.

~ LEKCE JÓGY ~

- **kdy:** čtvrtek 16:30 – 18:00
- **cena:** 10 lekcí 1300,- Kč
1 lekce 150,- Kč
- **kde:** tělocvična ZŠ
- **rezervace:** na tel. 737 777 474
(přes SMS či WhatsApp)

Děkuje a těší se na Vás

Pavel Saník Janko