

JÓGA ~ Lhota pod Libčany



Srdečně Vás zvou na komplexní cvičení jógy, kde se budeme zaměřovat skrze jednotlivé pozice na práci s tělem i s dechem, relaxaci a meditaci. Podpoříme své tělo i mysl, abychom se cítili dobře jak tělesně, tak i mentálně a skrze bytí v přítomnosti i duševně.

Jóga je vhodná pro úplné začátečníky i pokročilé. Cvičení se dá přizpůsobit schopnostem jednotlivce, a tak si může jógu zacvičit každý dle své úrovně pod vedením certifikovaného lektora.

~ LEKCE JÓGY ~

- **kdy:** čtvrtek 16:30 – 18:00
- **cena:** permanentka 10 lekcí 1500,- Kč
 jednorázově 1 lekce 180,- Kč
- **místo:** tělocvična ZŠ Lhota pod Libčany
- **rezervace:** na tel. 737 777 474 (SMS či WhatsApp)

Děkuje a těší se na Vás

Pavel Saník Janko