

SETKÁNÍ S JÓGOU

NEJEN PRO ZAČÁTEČNÍKY

- správné vzorce pohybu
- jógová terapie
- hluboký stabilizační systém
- relaxace
- harmonizace těla i ducha
- dechová cvičení
- a další příjemné zážitky

ZAČÍNÁME: v úterý 7. 9. 2021
od 19:00 do 20:20

KDE: Polyfunkční komunitní centrum
Skalice nad Svitavou

PERMANENTKA: 1.000 Kč / 10 lekcí

Setkáním provází: Mgr. Zorka Ryšánková
(lektorka jógy I. stupně)

VHODNÉ PRO VŠECHNY OD 17 LET, KTEŘÍ CHTĚJÍ ZKLIDNIT TĚLO I DUCHA

S SEBOU: podložku na cvičení, deku, pohodlné oblečení