



JÓGA

vědomé uvolnění, protažení, posílení těla

dechová cvičení, relaxace

zklidnění, ztišení, poznání

KAŽDOU STŘEDU OD 19:00

KRYŠTOFOVO ÚDOLÍ 166

(BUDOVA OBECNÍHO ÚŘADU, 2. PATRO - PŮDA)

ZAČÍNÁME 2. ZÁŘÍ 2020

S SEBOU POHODLNÉ OBLEČENÍ, PŘÍP. DEKU
PODLOŽKY A POMŮCKY K DISPOZICI

LEKCE V DÉLCE 90 MINUT JSOU OTEVŘENÉ
PRO ZAČÁTEČNÍKY I POKROČILÉ

PRO VÍCE INFORMACÍ A PŘIHLÁŠENÍ KONTAKTUJTE:
KRISTÝNA SCHMIDOVÁ, JOGAMEZIKOPCI@SEZNAM.CZ, 773 686 813