

JÓGA ~ ČERNOŽICE



Srdečně Vás zvou na komplexní cvičení jógy, které je zaměřené na jednotlivé pozice, práci s dechem, relaxaci a meditaci. 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.

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.

~ ukázková LEKCE JÓGY zdarma ~

- **kdy:** pátek 21.2. 18:30 – 20:00
- **místo konání:** Kulturní dům Černožice
- **rezervace:** na tel. 737 777 474
(SMS či WhatsApp)

Děkuje a těší se na Vás

Pavel Janko