

Jóga

ZDRAVÍ · FLEXIBILITA · SÍLA

**Od 2. září 2021 každý čtvrtek v 17:30 hodin
v tělocvičně Judo klubu Orlová
v budově Doubravan (u krytého bazénu)**

Zlepšete si zdraví a obnovte rovnováhu těla a mysli

Srdečně Vás zvou na lekce vinyasa jógy

Co Vás čeká?

- dynamický styl jógy v plynulém tempu na vlnách dechu
- protažení a posílení těla
- prokysličení a prohřátí celého organismu, což vede k celkové regeneraci
- uvolnění napětí a stresu
- a samozřejmě velmi příjemná závěrečná relaxace

Pro koho jsou lekce určeny?

- pro začátečníky i pokročilé
- pro ty, kteří chtějí udělat něco pro své zdraví
- pro všechny, kteří hledají ve svém nabitém dni oázu klidu pro sebe

Co budete potřebovat?

- podložku na cvičení (jógamatku)
- pohodlné oblečení

Délka lekce 60 min., cena 100 Kč

Těším se na Vás

Alena Sztulová

www.pohodovyzivot.cz