

# Jóga

**ZDRAVÍ · FLEXIBILITA · SÍLA**

**Od 7. září 2021 každé úterý v 17:30 hodin  
v sále kulturního domu v Dolní Lutyni**

**Zlepšete si zdraví a obnovte rovnováhu těla a mysli**

**Srdečně Vás zveme 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](http://www.pohodovyzivot.cz)