

*Obnovte rovnováhu, poznejte sami sebe, objevte svou sílu a najděte vlastní cestu pro Váš plnohodnotný a spokojený život.*

# Jóga

*Přijďte se protáhnout, posílit tělo a harmonizovat mysl...*

**Pravidelné lekce každé úterý od 17:30 hod.  
v sále kulturního domu v Dolní Lutyni**

## **Co Vás čeká?**

- jóga ve stylu vinyasa v plynulém tempu na vlnách dechu
- protažení a posílení celého těla, vyrovnání svalových disbalancí
- rozvíjení flexibility těla, zklidnění mysli
- uvolnění napětí a stresu
- a samozřejmě velmi příjemná závěrečná relaxace

## **Pro koho jsou lekce určeny?**

- pro začátečníky i pokročilé
- pro všechny, kteří hledají ve svém nabitém dni oázu klidu pro sebe

## **Co budete potřebovat?**

- podložku na cvičení (jógamatku)
- pohodlné oblečení

*Těším se na Vás*

Alena Sztulová  
lektorka