

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 každý čtvrtek od 17:45 hod.
v tělocvičně Judo klubu Orlová
v budově Doubravan**

Co Vás čeká?

- jóga ve stylu vinyasa v plynulém tempu na vlnách dechu
- protažení a posílení celého těla, vyrovnaní 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