

Hledáte v uspěchaném světě oázu klidu pro sebe?

•
Chcete mít pružné a pevné tělo?

•
Chtěli byste začít cvičit jógu, ale bojíte se, jestli to zvládnete?

•
Odložte všechny obavy a přijďte!

Jóga

**Pravidelné lekce od 11. září 2023
vždy v pondělí v 17:30 hod.
v sále kulturního domu Rychvald**

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

Pro koho jsou lekce určeny?

- pro všechny, pro začátečníky i pokročilé

Co budete potřebovat?

- podložku na cvičení
- pohodlné oblečení

Více najdete na webu:

www.pohodovyzivot.cz