

*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 4. ledna 2024  
vždy ve čtvrtek 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, vyrovnání 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](http://www.pohodovyzivot.cz)