

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 přijd'te!

Jóga

**Pravidelné lekce od 12. září 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