

J Ó G A

S PRVKY ZDRAVOTNÍHO CVIČENÍ

ucelený kurz pod vedením zkušené lektorky jógy I. třídy

2025

16. leden – 15. květen

Jóga propojí v dokonalé harmonii tělo a mysl, rozvíjí koncentraci, rovnováhu, zlepšuje pružnost páteře a tvaruje postavu. Je určena pro všechny, kteří si chtějí uchovat zdraví a zbavit se stresu.

Základní škola Strančice

čtvrtek 19.30 hod

Cena 1900 Kč / 14 lekcí

Dechová cvičení jsou balzámem pro naši páteř,
klasické ásany harmonizují naše tělo a duši.
Relaxace prohloubí působení zdravotních účinků jógy.

Ing. J. Bartůňková

www.jasjogy.cz

jbartunk@email.cz

tel. 777 638 656

Cvičení je určeno pro dospělé jedince bez závažných zdravotních omezení.

S sebou si doneste pohodlné oblečení, podložku, pomůcky na podložení
a nezapomeňte přibalit úsměv.