

Jóga pro ženy

*Jóga pro zdraví a potěšení
Kurzy jógy pro začátečnický i pro mírně pokročilé
(znalostmi, dovednostmi i věkem)*

úterý 10.30 - 12.00 *mírně pokročilí* čtvrtek 15.00 – 16.30 *pokročilí*

úterý 17.00 - 18.30 *pokročilí* čtvrtek 17.00 – 18.30 *začátečníci*



Pololetní cvičení

17. 9. 2013

28. 1. 2014

**Cena za 90 min. 130,- Kč
u pololetního předplatného**

Přijďte mezi nás, začínáme v **září!**

Relax u Růžičky
Francouzská 34
Praha 2
mbl.: 777 638 656
email: jbartunk@email.cz
www.jasjogy.cz

Ing. Janka Bartůňková,
cvičitelka jógy II. třídy, posluchačka 1. roč. I. třídy Trenérské školy Jógové terapie na FTVS UK v Praze.
Pravidelné kurzy probíhají již 6. rokem v krásném prostředí na Francouzské v malých skupinkách. Jsou zaměřeny na nácvik správného dýchání, rozhýbání kloubů, páteřní cvičení, cvičení k omlazení těla a relaxační techniky ke zklidnění těla a mysli. Cílem jógy je sebepoznání, nejen těla, ale i duše a ducha.