



LEKCE JÓGY

PŘÁSLAVICE

PONDĚLÍ: 17:00-18:00

VELKÁ BYSTŘICE

ÚTERÝ: 18:00-19:00

ČTVRTEK: 19:30-20:30

BYSTROVANY

NEDĚLE: 18:00-19:00

- Základní i pokročilé jógové pozice a jejich individuální ladění.
- Technika správného jógového dechu.
- Začátečníci jsou vítáni. Můžete se připojit.

LEKCE JSOU ZAMĚŘENÉ NA PROTAŽENÍ TĚLA A SPRÁVNÉ PROVÁDĚNÍ ASÁN, HARMONIZACI A UVOLNĚNÍ TĚLA A MYSLI. VHODNÉ PRO VŠECHNY VĚKOVÉ KATEGORIE.

CENA LEKCE: 100 Kč
S SEBOU: KARIMATKU, DEKU NA RELAXACI
TEL.: 774 334 779

WWW.JOGASVLASTOU.WEBNODE.CZ

WWW.FACEBOOK.COM/JOGAVLASTA