

# YOGA

**Pojďme rozprout energii a vnímat naše tělo**

**Kdy:** *Pondělí 18-19<sup>15</sup> hod*

**Kde:** *Tělocvična Rozdrojovice*

**S sebou:** karimatku a vhodné oblečení

Jóga je jednota těla, dechu, mysli.

Jóga je přítomnost teď a tady.

Jóga je zastavení toku myšlenek.

Jóga je plynutí i zastavení v ásánách, které jsou pevné a zároveň uvolněné.

Jóga je pro všechny. Každý si v ní může najít to co potřebuje.

Namaste

Klára Veselá  
777 061 833  
info@klaravesela.cz

Permanentka na 10 lekcí 1 500 Kč.