

YOGA

JÓGA V ROZDROJOVICÍCH

Každé pondělí od září 2020 v 18:00

Pojďme se společně protáhnout a vnímat naše tělo.

**Kdy: každé pondělí 18:00-19:30
Kde: tělocvična ZŠ Rozdrojovice, Šafránkova 54
Cena: 130 Kč/lekce, 1 000 Kč/10 lekcí
S sebou: karimatku a pohodlné oblečení**

**Jóga je dech a dech je jóga.
Jóga je jednota těla, dechu a mysli.
Jóga je přítomnost teď a tady.
Jóga je zastavení toku myšlenek.**

Na lekcích se seznámíme se základními jógovými technikami dechu a jógovými ásánami, pozicemi při kterých je tělo pevné a zároveň uvolněné.

**Jóga je jemná a je vhodná pro začátečníky i pro pokročilé.
Každý si tam najde to, co potřebuje.
"Všechno je možné a vše se počítá"**

Namaste

Klára Veselá

777 061 833

info@klaravesela.cz