

Hatha Jóga

ZAČÍNÁME 20.9.2018

PRVNÍ HODINA ZDARMA

čtvrtek 15:25-16:25

Pojďme spolu zkusit najít při cvičení harmonii svého těla, mysli, duše a možná díky tomu i porozumět více sami sobě.

Lekce obsahují protahovací, posilovací i relaxační část a jsou vhodné i pro začátečníky.



Jóga mě osobně učí žít přítomným okamžikem, trpělivosti, důvěře v sebe sama, přináší mi novou energii a pozitivní myšlenky.

Informace a přihlášení:

Iva Konopásková

tel.: +420 773 702 028,

e-mail: iva.konopaskova@centrum.cz