



JÓGA BEZ OBAV PRO ABSOLUTNÍ ZAČÁTEČNÍKY V JABLONCI NAD JIZEROU

Čím může jóga váš život obohatit?

Rozmanitost a kouzlo jógy může vstoupit do života každého člověka, ať jste mladí či starší, ať máte v danou chvíli ohebné či neohebné tělo. Je to krásná cesta, kterou udržíte tělo i duši příjemnou formou ve zdravé kondici, poznáte hlouběji svůj dech a naučíte se s ním prospěšně pracovat, budete mít možnost pocítit účinky tolik prospěšné relaxace, která poskytne vašemu tělu příjemné uvolnění, naučíte se hlouběji poznávat sebe sama, A TO NENÍ ZDALEKA VŠE...

**Každou středu
od 19.30 hod.**

Tělocvična ZŠ

Začínáme od 21. září 2022

Délka lekce 75 minut

Lektorka

Dagmar Ouhrabková

Těším se na vás!

PŘIHLÁŠKY PŘIJÍMÁ

Marcela Mikšíčková

tel. 725 737 254

Máte-li jakékoli dotazy k lekcím, ráda vám je zodpoví lektorka na tel. 731 506 047 nebo e-mailu: dagmar.ouhrabkova@gmail.com

Web: www.evolvo.cz

Facebook:

<https://www.facebook.com/evolvo.joga>