

JÓGA PRO ZDRAVÁ ZÁDA

Začínáme novou skupinu

Cvičení zahrnuje úvodní zklidnění, rozhýbání, jednoduchá dechová cvičení, varianty jógových pozic a závěrečnou relaxaci. Cvičíme s plnou pozorností. Ve svých lekcích vycházím z hathajógy a současně uplatňuji Principy Zdravého Pohybu. Cvičení je vhodné pro pokročilé i pro začátečníky. Přijďte vyzkoušet!

Úterý 18:30-19:50

1.10., 8.10., 15.10., 22.10. pokračovat budeme dle zájmu a dohody.

Kde: **ZŠ Vysoké Popovice**

S sebou vlastní podložku na cvičení, mikinu/deku + teplejší ponožky na relaxaci, cvičíme naboso nebo v ponožkách.

První lekci máte zdarma.

Lektorka: Ing. Lenka Baloušková

Prosím, rezervujte si místo na tel. **731 461 489**, nebo na **Lbalouskova@gmail.com**