



ÚTERÝ od 19:00

ČTVRTEK od 19:45

v prostorách TJ Sokol Prosek, Na Proseku 6/15, Praha 9

1 400 Kč / permanentka na 10 vstupů | 160 Kč / lekce

Jóga může být i pro Vás cestou, jak porozumět sobě i druhým. Jak získat rovnováhu a klid za všech okolností. Pokud se chcete o józe dozvědět více a vyzkoušet její blahodárné účinky na tělo i duši, není nic lepšího než se zúčastnit některé z lekcí.

V rámci lekcí se věnujeme systému Hathajógy, který upřednostňuje pomalé pohyby v souladu s dechem a výdrž v jednotlivých pozicích. Cvičíme v malé tělocvičně v 1. patře, kde jsou k zapůjčení podložky i deky. Rezervace není nutná.

Těší se na Vás cvičitelka

Lenka Novotná

delfinek.lenka@seznam.cz

+420 723 011 582

FB/delfinekYOGA