



# Každé úterý od 19:00 a čtvrtek od 19:45



**V prostorách TJ Sokol Prosek, Na Proseku 6/15, Praha 9  
CENA: 1700 Kč permanentka 10 vstupů | 190 Kč jedna lekce**

Člověk je pozoruhodná bytost, jehož cesta k poznání začíná teprve tehdy, je-li k tomu odhodlán a připraven. Tak o tom praví pradávne jógové texty. Jóga nám zdůrazňuje, že nejdůležitější je pro každého člověka, aby na prvním místě poznal sám sebe. Už jenom proto, že chceme-li se někým stát, je nutné vědět, kým v daný moment jsme. Jóga je tedy pro mne cestou, jak porozumět sobě i druhým. Jak získat rovnováhu a klid za všech okolností. Je to práce sama na sobě.



V rámci lekcí Hathajógy upřednostňujeme pomalé pohyby v souladu s dechem a výdrž v pozicích. Díky cvičení Hathajógy bude Vaše tělo pevné a zdravé. Cvičení zvyšuje odolnost proti nemocím, podporuje adaptabilitu organismu na stres, reguluje a prohlubuje dýchání, vede k masáži břišních orgánů, stimuluje látkovou výměnu, produkci hormonů, uvolňuje klouby a páteř, čímž celkově zvyšuje ohebnost a pružnost našeho těla.




Lekce jsou vhodné i pro začátečníky. Scházíme se v malé tělocvičně v 1. patře, kde jsou k zapůjčení podložky i deky. S sebou Vám tedy postačí pouze pohodlné oblečení. Do závěrečné relaxace doporučuji i něco teplejšího (mikina, ponožky). Předchozí rezervace není nutná.



Těší se na Vás  
Lenka Novotná



 +420 723 011 582

 [delfinek.lenka@seznam.cz](mailto:delfinek.lenka@seznam.cz)

