



Srdečně zveme všechny zájemce na

# Středeční lekce jógy

Cvičení je vhodné pro všechny začátečníky, ale i pro pokročilé jogíny. Část lekce věnujeme práci s dechem a pomocí dechových cvičení uklidníme a uvolníme mysl. V lekci středeční jógy se zaměříme na systém jógových pozic - asan, které společně s dechovými technikami pomáhají energetizovat náš organismus a utvářejí přirozené nastavení těla. Smyslem jógové praxe je harmonie a vyváženost mysli, těla a ducha.

**Od 11. září 2019 každou středu  
od 18:00 do 19:00**

v prostorách MRC Homole nad MŠ Nové Homole.

Cena: 70,- Kč/hod

Podložku na cvičení s sebou.  
Na hodinu se není třeba hlásit  
dopředu.

