

# KURZ POWER JÓGY ORLOVNA TELNICE



- ✓20.2. - 28.5. 2024
- ✓každé úterý 17.30 - 18.30 hod.
- ✓15 lekcí / 2700,- Kč
- ✓příspěvek od pojišťovny

Jóga nabízí vše, co je potřeba ke zdravému životu, ať už na úrovni fyzické nebo duševní. Na úrovni fyzické zlepšuje držení těla, stabilizuje páteř, působí příznivě na klouby. Na úrovni duševní rozvíjí intuitivní chápání sebe a světa, harmonizuje a zklidňuje mysl a vyrovnává emoce. Praktikováním jógy budujeme sílu, flexibilitu a redukujeme stres.

**Výhodou kurzu je návaznost, postupnost a osobní motivace.**

<http://www.yogify.cz>



Přihlášky zasílejte na:  
[antonina.pirochtova@seznam.cz](mailto:antonina.pirochtova@seznam.cz)