

# KURZ RELAXAČNÍHO CVIČENÍ ORLOVNA TELNICE



- ✓20.2. - 28.5. 2024
- ✓každé úterý 16.50 - 17.20 hod.
- ✓15 lekcí /1500,- Kč
- ✓příspěvek od pojišťovny

Kočky relaxovat umí. A co vy?  
Kurz relaxačního cvičení se vás to pokusí naučit.

Seznámíte se s technikou jóganidry (jógového spánku), s dechovými technikami, které zklidňují mysl, se základy meditace (koncentrace), s protahovacími cviky a jemným cvičením na celkové uvolnění těla a mysli.

<http://www.yogify.cz>



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