JÓGA
PRO KAŽDÉHO

Zastavte se, nadechněte se a dopřejte si chvíli pro sebe.

Srdečně zvu ženy, muže, dívky i chlapce, začátečníky i pokročilé, každého věku a zkušeností na společné lekce jógy.

FLOW A VINYASA JÓGA
propojení dechu s pohybem, těla a mysli

JEMNÁ I DYNAMIČTĚJŠÍ JÓGA
protažení, posílení, zdravé fungující tělo

HARMONIZACE ENERGETICKÝCH CENTER V TĚLE

DECHOVÁ CVIČENÍ
koncentrace, odbourání stresu, znovuzrozená životní síla

UMĚNÍ RELAXACE
regenerace organismu

ZAČÍNÁME 5. 11. 2026

KAŽDÝ ČTVRTEK
18:00

Tělocvična ZŠ Rybník
Rybník 147, 560 02 Česká Třebová

Těším se na naši společnou cestu.

V PŘÍPADĚ ZÁJMU PROSÍM POTVRĎTE SVOU ÚČAST ZPRÁVOU NEBO NA WHATSAPP LEKTORCE LENCE.
777 229 150

Instagram
@slenyjoga