

JÓGA pro všechny i začátečníky

Seminář 22. 3. 2014 v Městské knihovně ve 3. patře, učebna č. 66
Od 9:00 do 12:00 hodin
Cena: 390,-

Čeká nás: - vhled do podstaty jógy - hathajógy
- pochopení a praktikování pranajámy - dechových technik
- vše propojíme v plynulém pohybu - asanách k uvolnění a
uzdravení svého těla a utišení mysli se zaměřením především
na záda a páteř
- zdravé a chutné občerstvení

Hathajóga vytváří stabilitu mezi
vnitřním chtěním a vnějšími
požadavky, mezi vnitřním cítěním
a vnější skutečností.

Těší se: Zdeňka Gálová Zetková
Tel. 776 335 442 - je nutná
rezervace pro omezený počet míst
zetkovazdenka@centrum.cz
www.lotosovy-kvet.cz

