

*Uvolněte se, protáhněte, načerpejte energii, odpočiňte si*



## **Jóga pro začátečníky**

v Komunitním centru Kyšice

**neděle 18:00 – 19:30**

**1.10.2023 – 28.1. 2024 (15lekci)**

**výluka v období vánoc 17.12. – 1.1.2024**

Kurz je určen nejen úplným nováčkům, ale také vám, kteří jste měli dlouhou pauzu ve cvičení a chcete kvalitní začátek. S jasným srozumitelným vedením vás provedu základní sestavou stojných pozic, torzí, předklonů a záklonů. Naučíte se jak správně protahovat a uvolňovat. Budeme se věnovat i technice správného dýchání. Lekce je vedená v mírném tempu. Ke správnému nastavení pozic používáme pomůcky jako jsou popruhy, cihly a také neklouzavé podložky. Vše ve velkém sále k dispozici .

Cena: 3800,- Kč (zahrnuje pronájem sálu, pomůcky, lektorné)

Přihlášky prosíme na e-mail: [info@jogavplzni.cz](mailto:info@jogavplzni.cz)

Srdečně zve

**Jana Týmlová**  
**[www.jogavplzni.cz](http://www.jogavplzni.cz)**