



JÓGA PRO ŽENY

Zveme všechny ženy na pravidelné cvičení

Kdy začínáme? Ve čtvrtek 31.3.2022 v 18.00

Kde ? Obecní úřad Prosečné

Jarní protažení svého těla v krásném domácím prostředí Obecního úřadu v Prosečném uvítají příznivkyně jógy a všichni ti, kteří chtějí vzít zodpovědnost za své zdraví do vlastních rukou. Podkrovní prostory Obecního úřadu nabízí zázemí k relaxaci s ženami, které nastoupily cestu k sobě, k sebelásce. Během 90 minut si tělo příjemně protáhnete, zrelaxujete a seznámíte se s technikami, které usnadní napojení se na vlastní intuici skrze jógu a meditace. Jóga, kterou vás provedu, je vhodná pro začátečníky i pokročilé, vždy cvičíme do možností každé individuality.



Vstupné dobrovolné

Jemná jóga

**Jóga na probuzení
vnitřní síly**

**Dýchací očistné
techniky**

Jóga pro zdravá záda

**Meditační a
relaxační techniky**

**Po cvičení možnost
pohovořit si při čaji**

**MGR. MARTINA
KARBANOVÁ**

Certifikovaná instruktorka jógy

Výživový poradce

Terapeut kvantové psychologie
metodou EFT

Homeopatický a bioinformační
poradce

777562931