

# JÓGA



## PRO ZDRAVÁ ZÁDA S EVELÍNOU

V dnešní uspěchané době máme málo času, který věnujeme opravdu jen sami sobě.

Pojďme se na chvíli zastavit, soustředit se pouze na sebe a zdravým způsobem si protáhnout celé své tělo.

Posílíme střed těla, protáhneme páteř v jejím přirozeném rozsahu, zlepšíme pohyblivost kloubů a na závěr Vás čeká příjemná relaxace.

Lekce jsou vhodné pro začátečníky a mírně pokročilé.

každé úterý 19.30-20.30

a každou středu 18.30-19.30 a 19.45-20.45

**sálek nad Obecním úřadem  
Veleňská 48, Přezletice**

**Evelína Kamlenková, lektorka**

**předplatné 100 Kč/lekce**

**volný vstup 120 Kč/lekce**

**rezervujte si svá místa: tel. 605 430 146**

**email: e.kamlenkova@gmail.com**

Podložky budou k dispozici na místě.

**začínáme 3.9.2019**