

# ZKLIDŇUJÍCÍ A POSILUJÍCÍ JÓGA



## Lekce každé pondělí na Brťově

**Adresa:** Obecní Úřad Brťov -Jeneč, Tišnovská 80 **Kdy:** každé pondělí v 18.hod.

**Délka lekce:** 90 až 105 min. **Cena za lekci:** 200 Kč.

Tato jóga je omlazující a uzdravující.

Zahrnuje v sobě dynamické cvičení, statické pozice, asány, dechová cvičení, meditace, relaxaci a zpívání manter.

Pravidelným cvičením podpoříte své zdraví, svůj optimismus, otevřenost v komunikaci s ostatními, důvěru v sebe a ve svou vlastní sílu. Meditace vám přinesou klid a emocionální stabilitu.

Lekce jsou vhodné i pro začátečníky.

Co vzít s sebou: světlé oblečení, láhev s vodou, karimatku, deku a polštářek.

### Přihlášení a bližší informace:

certifikovaná lektorka Kundalini jógy 1.st. Simi Husarová, <tel:608643573>,  
email:simona.husarova.kouc@gmail.com