

# JÓGA

## PRO VŠECHNY



Přijďte vyzkoušet účinky jógy na vlastní kůži ...

Společně se naučíme pracovat se svým tělem, rozvinout jeho pohyblivost uvolněním ztuhlých kloubů a posílením oslabených svalů. Ulevíte tak běžným bolestem zad a velkých kloubů, naučíte se správnému držení těla a pohybovým návykům. Zaměřením na dech a správné provedení jógových ásán zklidníte mysl a věnujete pozornost jen a pouze Sobě. Čekají Vás lekce v pomalém až středním tempu, s využitím pomůcek ke správnému, intenzivnímu a bezpečnému provedení pozic.

**Lekce vede:** Bc. Daniela Stuchlá, 5 let jógové praxe.

**Kdy:** čtvrtky 15.40 - 16.40 hodin. Případně 16.50 - 17.50, viz níže.

**Kde:** tělocvična RÚ Hrabyně – 1. suterén, vstup přes recepci RÚ.

**Cena lekce:** 50,- Kč za osobu (zaváděcí cena).

**Vybavení:** v prostorách nejsou šatny a sprchy, ale místo k převléknutí se vždy najde :o); máme k dispozici několik podložek na cvičení (pokud nemáte vlastní), dále pak cihličky a pásky. Můžete si přinést i vlastní deku, tu z hygienických důvodů nemohu zajistit.

**Upozornění:** lekce jsou určeny zdravým lidem, popř. lidem s běžnými bolestmi zad či kloubů. Každý účastník odpovídá za své zdraví v plném rozsahu a dbá vlastních omezení!

**Kontakt:** Daniela Stuchlá, tel: 605 419 768, pište pouze SMS, odpovím Vám. Tímto způsobem se můžete přihlásit i na pozdější termín, který otevřu v případě naplnění lekce (od 6ti účastníků) v termínu 16.50 - 17.50, rovněž čtvrtky. Případné změny sledujte na [www.ruhrabyne.cz](http://www.ruhrabyne.cz).