



# JÓGA

*V lekcích se naučíme jak udržet zdravou, pružnou páteř a celé tělo. Budeme dbát na zdravé principy pohybu v jednotlivých pozicích s respektem a láskou k našemu tělu. Zaměříme se na dech, který nás naučí více vnímat sami sebe. Sestavy jsou v pomalejším rytmu vhodné pro úplně začátečníky a ty kteří mají zdravotní omezení, najdeme alternativní způsob pohybu. Přijďte budeme se setkávat sami se sebou v laskavosti a s respektem ke svému tělu.*

**Kdy:** od 11.září 2024- do června 2025 každou středu

**Čas:** od 18:30

**Kde:** Borkovany, Základní škola a Mateřské škola , Hlavní 49

**Cena:** za 75 min. 150 Kč

**Co sebou :** pohodlné oblečení, karimatku, deku, vodu a chuť být sami se sebou:-)

*Lekce se otevře při počtu 6 lidí, kteří zaplatí celý kurz (kurz trvá dva měsíce, pak navazuje další).První lekci můžete přijít ochutnat, pak už se kurz uzavře pro pravidelné jogínky. Počet míst 12*

**Rezervace nutné na tel. 728446645 nebo fb Hanka Partyková**

*Těším se na Vás Hanka Partyková*