

JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

HARMONIE TĚLA, MYSLI A DUŠE

JÓGA PRO ZAČÁTEČNÍKY VE STŘÍLKÁCH OD 25. ZÁŘÍ 2025 DO 29. LEDNA 2026

System Jóga v denním životě vytvořil paramhans svámí Mahéšvaránanda podle tradiční indické jógy, kterou přizpůsobil potřebám moderního člověka. Při cvičení vyváženě protáhnete a posílíte celé tělo a vyladíte mysl. Také podpoříte imunitní systém, správné držení těla a zdravá záda.

TĚŠIT SE MŮŽETE NA:

relaxaci,
protažení,
posilovací cvičení,
dechové
a koncentrační
cvičení.



PŘIJĎTE
SI CVIČENÍ
VYZKOUŠET

Termín: Čtvrtek 18:00-19:30

Místo: Zámek Střílky

Lektorka: Mahešvarí Hrádková



S sebou: pohodlné oblečení,
karimatka, cvičí se v ponožkách.

Bližší informace na:

www.joga.cz/jogacentra
(Střílky, záložka Přehled kurzů -
kurz je až dole na stránce)

Kontakt: | ☎ +420 777 631 951 | ✉ mahesvari.hradkova@gmail.com |