



KURZ JÓGY

OD 15.9. 2022 DO 26.1. 2023

ČTVRTEK OD 18 HOD.

Jóga nabízí vše, co je potřeba ke zdravému životu, ať už na úrovni fyzické nebo duševní. Na úrovni fyzické zlepšuje držení těla, stabilizuje páteř, působí příznivě na klouby. Na úrovni duševní rozvíjí intuitivní chápání sebe a světa, harmonizuje a zklidňuje mysl a vyrovnává emoce. Praktikováním jógy budujeme sílu, flexibilitu a redukujeme stres. **Výhodou kurzu je návaznost, postupnost a osobní motivace.**

Cena kurzu: 2400,- Kč/ 16 lekcí

(kromě 27.10. a 17.11., v prosinci cvičíme naposledy 15.12.)

V případě, že byste nemohli na lekci přijít, je možné za sebe poslat náhradníka nebo si lekci nahradit online.

Možnost jednorázových vstupů/ 170,- Kč.

Kurz je vhodný pro všechny, muže i ženy jakéhokoliv věku, pro začátečníky i pokročilé. Některé pojišťovny poskytují na takové kurzy příspěvky .

Registrace do kurzu a bližší informace Vám rádi sdělíme přímo ve Fitness centru, areál Wellness Kuřim.

fitness@wellnesskurim.cz

telefon 541420241

<http://www.yogify.cz>

TĚŠÍME SE NA VÁS
lektorka Tonička

