

# KURZ JÓGY

**2.2. - 25.5. 2023**

**ČTVRTEK 18 -19 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: 2560,- Kč/ 16 lekcí**

(kromě 16.3.)

V případě, že byste nemohli na lekci přijít, je možné za sebe poslat náhradníka nebo si lekci nahradit online. Lekce online probíhají každou středu 18.30-19.30 hod.

Pojišťovny poskytují na takové kurzy příspěvky .

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

Lektor kurzu: Antonina Pirochtová

**[fitness@wellnesskurim.cz](mailto:fitness@wellnesskurim.cz)**

**telefon 541420241**

**<http://www.yogify.cz>**

