



# JÓGA

*V lekcích se naučíme jak udržet zdravou, pružnou páteř a celé tělo. Budeme dbát na správné držení těla 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 úplné začátečníky, a pro 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:** 20.3. a 27.3. ochutnávkové lekce od 17:00-18:15 (1. skupina), od 18:30-19:45 (2. Skupina)\*

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

**Cena:** 150 Kč (75 min.)

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

Lekce se otevře při počtu 6 přihlášených.

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

Těším se na Vás Hanka Partyková

\*Od 3.4. bude lekce jógy pokračovat při počtu min. 6 žen, které absolvují celý dvouměsíční kurz.  
Individuální domluvy, prosím na email [partykovah@gmail.com](mailto:partykovah@gmail.com)