

JÓGA a sebepoznávání



ZÁPIS

KDY: **2.9.2019 (pondělí) v 18³⁰ hod.**

KDE: **Žď. Hor. Němců**

CENA: 2 000,- Kč za 3 měsíční kurz

800,- Kč za 1 měsíc

(1 lekce – 2hod.)

Naučíme se např.:

Pozdrav Slunci, Měsíci, Pět Tibetanů, automasáž páteře, chodidel, dlaní, jog.dýchání vizualizace, afirmace, mudry, spinální cvičení ...

Besedy na témata:

Biologické hodiny, Síla Měsíce, Páteř, Psychosomatika, Strava ...

Bližší info: mob.č. 601 107 160

Těším se.

Dana Šimčíková , učitelka jógy