



Kdo vítězí nad lidmi je silný, kdo vítězí sám nad sebou je šampion.

Lao Tze

**Kurz 10. lekcí jógy každou středu od 9.3.2022 do 18.5.2022
od 18,00 - 19,30 v Městské knihovně Svatopluka Čecha v
Pečkách**

Ráda bych Vás provedla systematicky a přitom s hravostí jógovými pozicemi a ukázala je z pohledu zdravého pohybu, propojila poznatky současné vědy i minulé, Východu i Západu a nabídla lekce pro radost z pohybu, pro radost z dýchání, pro radost z bytí.

Můžete se těšit na hodiny plné plynulého pohybu, někdy jemného jindy dynamického, který se ponese na vlnách Vašeho dechu.

Můžete se těšit na hudbu, příběhy a klid mysli.

Lekce jsou vhodné pro všechny úrovně cvičících. Ke cvičení potřebujete pouze podložku a oblečení, které Vás neomezuje.

Přihlásit se můžete v Městské knihovně Pečky, 5. května 241, Pečky 289 11

Těším se Vás Irena Mrázková 606 653 516, www.jogaradim.cz