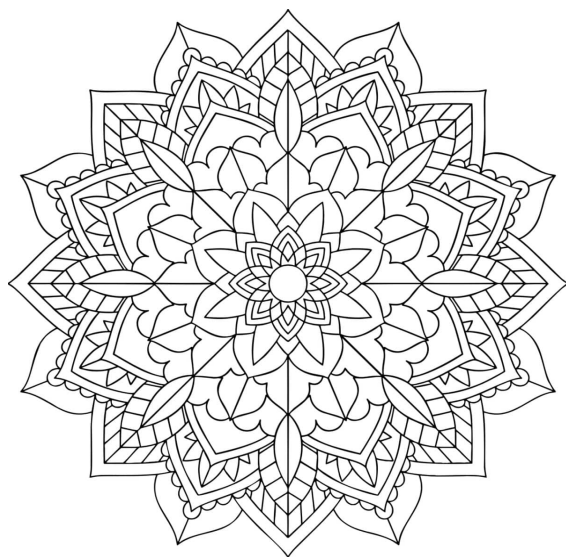




Srdečně vás zvú na

Cvičení jógy

Budeme se věnovat především jemným cvikům, které pomohou uvolnit tělesné i duševní napětí a přispívají k dobrému spánku. Součástí budou i dechová cvičení, meditace a závěrečná relaxace.

Kdy: každou středu od 6.3.2023 v 19:00

Kde: Sokolovna v Kameničkách

Lektor: Martina Hitzgerová

Co s sebou: podložku na cvičení, pohodlné oblečení, pokud máte bloček a pásek