



## Pozvánka

Obec Nová Ves ve spolupráci s T. J. Sokol Nová Ves a za podpory ZŠ Nová Ves

zvou na

# JÓGA v NOVÉ VSI

- Kdy?** každé úterý od 17.15 do 18.45, nebo od 19.00 do 20.30,  
je potřeba se dopředu nahlásit
- Za kolik?** 10 lekcí /1.000,- Kč, možno si vybrat v rozmezí 13-ti týdnů  
1 samostatná lekce / 120,- Kč
- Kde?** Tělocvična ZŠ Nová Ves u Chrastavy
- Co s sebou?** vlastní podložku, případně tenkou deku na přikrytí se u relaxace
- Co na sebe?** pohodlné oblečení, nejlépe dlouhý rukáv i nohavice
- S kým?** Ing. Jana Zusková, zkušená lektorka s bohatou praxí
- Kontakt:** jogaliberec@seznam.cz, mobil 724 124 834

více na [www.jogazdravi-liberec.cz](http://www.jogazdravi-liberec.cz), nebo [www.facebook.com/JogaLiberec](https://www.facebook.com/JogaLiberec)

**Hatha-joga** – je zaměřená na prodýchání, protažení a relaxaci celého těla jako komplexu. Prvních cca 5 minut lekce je úvodní zklidnění, následuje cca 10 minut řízené dýchání, poté cca 45 minut cviky na protažení celého těla, hlavně zad a kloubů, po protažení je cca 15 minut orgánová sestava a na závěr je cca 10 minut relaxace.

### 4 tipy jak dosáhnout většího požitku ze cvičení jógy

1. Zapomeňme na plán
2. Přestaňme soutěžit
3. Prožívejme a procít'ujme
4. Buďme vděční