



Pozvánka

JÓGA ZDRAVÍ

Zvu Vás na lekce jógy se zkušenou certifikovanou lektorkou. Učím nejen pozice. Učím ticho mezi nádechem a výdechem. Učím, jak být laskavý k sobě. Nechávám prostor, aby se každý mohl najít. Nechávám každému jeho tempo. Nechávám čas, aby se každý mohl sám uzdravit. Jsem tu, abych byla nápomocna.

Cvičení probíhá vždy v klidném a přátelském prostředí. Na podložce jsme, abychom si připomněli, že už jsme dost takoví, jací jsme.

Hatha-jóga – zaměřeno na prodýchání, protažení, a relaxaci

Pondělí, 17.30 – 19.00, MŠ Myšičky, Liberec-Ruprechtice, 1.500,- Kč/10 lekcí

Úterý, 18.30 – 20.00, ZŠ Nová Ves u Chrastavy, 1.500,- Kč/10 lekcí

Čtvrtek, 18.00 – 19.30, ZŠ Doctrina, Liberec, 1.500,- Kč/10 lekcí

Hormonální jóga pro ženy - zaměřeno na vyladění hormonálního systému

Pondělí, 19.15 – 20.45, MŠ Myšičky, Liberec-Ruprechtice, 1.500,- Kč/10 lekcí pokračující, 1.900,- Kč/10 lekcí začátečnice

Úterý, 16.00 – 17.30, Jiná huť, Jablonec nad Nisou, 1.500,- Kč/10 lekcí pokračující, 1.900,- Kč/10 lekcí začátečnice

Jóga proti stresu – zaměřeno na uvolnění krátkodobého i dlouhodobého stresu

Úterý, 14.45 – 15.45, Jiná huť, Jablonec nad Nisou, 1.500,- Kč/10 lekcí

Jóga pro lidi s vadami zraku – zaměřeno na oči a zrak

Čtvrtek, 14.00 – 15.15, Tyflocentrum Liberec, zdarma pro klienty Tyflocentra, lekce probíhají i on-line

Kontakt: Ing. Jana Zusková, PhD., jogaliberec@seznam.cz, mobil 724 124 834

více na **www.jogazdravi-liberec.cz**, nebo **www.facebook.com/JogaLiberec**

