



**PONDĚLÍ 18:30-19:30 Nad Rybníkem , Štěpánovice**  
**začínáme 2.10.2023**

Cílem lekce je zlepšit pružnost a ohebnost páteře, napravit držení těla a ulevit od bolesti zad. Na lekci můžete očekávat hodně rolování, rotací, úklonů a jemných záklonů. Vedle zad se budeme věnovat i kyčelním kloubům, chodidlům a nezapomeneme ani na prsty na rukou a na nohou. Na své si přijde jak ten, kdo s jógou začíná tak pokročilejší jogíni.

Těším se na Vás

**Lekce vhodná pro začátečníky i pokročilé**

Daniela Soukupová tel. 775205776