

FYZIOJÓGA

jemný pohyb, dech a rovnováha



KDY:
každý čtvrtek
8:30 – 9:45



ZAČÍNÁME:
30. 4. 2026



KDE:
KC ČTYŘLÍSTEK, z.ú.
Březovská 346, Zvole

LEKCE PRO VŠECHNY ÚROVNĚ

pod vedením zkušené lektorky Veroniky Mrázkové, absolventky tříletého programu jógové terapie na FTVS UK s více než 18 lety praxe.

Naučíte se správné provedení pozic, práci s dechem a zdravé nastavení těla.

Pravidelné cvičení pomáhá ulevit od bolesti zad, napětí i stresu a podporuje celkovou regeneraci těla i klidnější mysl.

CO VÁM FYZIOJÓGA PŘINESE

- ✓ úleva od bolesti zad a ztuhlosti kloubů
- ✓ uvolnění napětí a stresu
- ✓ zdravé pohybové návyky
- ✓ podpora při diastáze po porodu
- ✓ podpora lymfatického systému
- ✓ úleva v období menopauzy
- ✓ lepší spánek a celková vitalita

225 Kč

/ lekce
(75 minut)



V případě hezkého počasí
cvičíme venku v přírodě.



Po domluvě je možné
zajistit hlídání dětí
během lekce.

S SEBOU:



podložku, pohodlné oblečení,
malý ručník

Cvičíme naboso.

PLATBA:



hotově

nebo



QR kódem

REZERVUJTE SI SVÉ MÍSTO VČAS!

KAPACITA JE OMEZENÁ (9 OSOB + LEKTORKA).

*Dopřejte si
čas jen pro sebe. ♥*



KONTAKT / REZERVACE



+420 737 875 854



centrumctyrlistek@gmail.com



centrumctyrlistek.com

SLEDUJTE NÁS



KC ČTYŘLÍSTEK



kc.ctyrlistek

