PODZIMNÍ JÓGA S MEDITACÍ

Speciální nedělní lekce

Dopřejte si listopadový podvečer v klidném tempu, s jemným pohybem, vědomým dechem a meditací.

Čeká nás podzimní ztišení, pomalé plynutí mezi pozicemi a prostor k uvolnění těla i mysli.



Co vás čeká

- jemná, klidnější jógová praxe
- pomalé plynutí mezi pozicemi
- vědomé setrvání v jednotlivých pozicích
- dechová cvičení zaměřená na podporu přirozené imunity
- závěrečná meditace
- prostor pro zklidnění a odpočinek

Neděle 22. 11. 2026

18:00–19:15

Sedmikráska,
Šeříková 101, Ohrobec

250 Kč

Lekce je vhodná i pro začátečníky a pro všechny, kteří si chtějí dopřát klidnější podvečerní praxi a věnovat chvíli sami sobě.

Lekcí provází
Veronika Mrázková,
která vede jógu s důrazem na vědomý pohyb, dech a citlivý přístup k potřebám účastníků.

S sebou: podložku a pohodlné oblečení.

Rezervace a informace

737 875 854 | centrumctyrlistek@gmail.com