



**Mateřské centrum Andílci, z.s.**

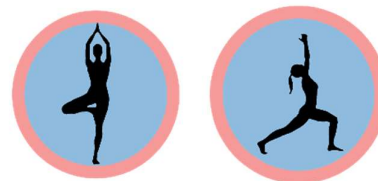


pořádá aktivitu s certifikovanou cvičitelkou integrální jógy

**Bc. Věrou Kaňkovskou**

# JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ PRO DOSPĚLÉ

- působí proti bolestem zad, kloubů, špatnému držení těla a skolióze, zlepšuje pohyblivost a rovnováhu
- posiluje břišní svaly, pánevní svalstvo
- aktivuje slinivku břišní (proti cukrovce)
- působí proti zažívacím potížím, depresím
- posiluje koncentraci



**JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ JE VHODNÁ PRO KAŽDÉHO.  
SOUČÁSTÍ CVIČENÍ JE SPRÁVNÉ DÝCHÁNÍ A MEDITACE.**

**Kdy:** každou středu od **13. září 2017** v **17.<sup>30</sup> - 19.<sup>00</sup>** hod.

**Místo:** MŠ Hrotovice, 1. máje 610, Hrotovice

**S sebou:** karimatku, deku na přikrytí při relaxaci  
cvičíme v ponožkách nebo bosí

**Cena:** **900,- Kč** (15 lekcí, do 20. 12. 2017)

**Prosíme o přihlášení do 8. 9. 2017 na:**

**[www.andilci-hrotovice.cz/kurzy](http://www.andilci-hrotovice.cz/kurzy)**

**info@andilci-hrotovice.cz** nebo telefon: 605 060 612