



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 **17.²⁰ - 18.⁵⁰** 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

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