Den plný jógy

s Jolanou a Luckou

v penzionu JARO Chocerady

v sobotu 21.4. 2018 od 9⁰⁰hod

doprovodný program věnovaný povídání o józe v průběhu celé akce

9⁰⁰ – 10⁰⁰	Ranní protažení ž m z
10¹⁵ – 11¹⁵	Jóga pro rozvoj síly a stability ž m z
11³⁰ – 12³⁰	Dětská jóga pro děti 6-11 let d
od 11³⁰	Oběd
12³⁰ – 13³⁰	Jóga pro seniory s z i méně zdatné dospělé
13⁴⁵ – 14⁴⁵	Jóga pro ženy ž z i zdatnější seniory
15⁰⁰ – 16⁰⁰	Powerjóga ž m z
16¹⁵ – 17¹⁵	Pránájáma a meditace ž m z s

Přijďte rozproudit svou energii.

Cena: jednotlivá lekce 100Kč, celodenní program 500Kč,
oběd na objednávku 100Kč, jiné možnosti účasti dle dohody

Místo lze rezervovat na základě úhrady.

Více info u lektorek

Jolana

Jóga Amrita

777 122 756,

jolana.soukupova@seznam.cz

Lucka

Jóga s Luckou pro zdravé tělo i mysl

LucyMares@seznam.cz, 774 616 740

ž pro ženy m pro muže z pro začátečníky d pro děti s pro seniory