

Hatha Jóga s Mirkou Neckářovou



Zvu Vás na cvičení, které je přizpůsobeno lidem, kteří s jógou začínají či jsou vyššího věku.

Hatha Jóga je styl jógy, který může cvičit každý, mladší nebo starší, žena nebo muž. Pomocí dechových technik a pohybu uvolníte tělo i mysl, naberete energii a setkáte se s příjemnými lidmi.

Kdy: *každé pondělí 16.30-17.30*
 každý čtvrtek 11.30-12.30 (od 1.10.2015)

Cena: *za jednotlivou hodinu 140 Kč, permanentka na 10 lekcí 1200 Kč, platnost 3 měsíce*

Co potřebujete na cvičení:

*podložku na jógu-ve studiu jsou podložky k zapůjčení
pohodlné oblečení - stačí tričko, legíny nebo tepláky
cvičí se naboso*

Kontakt: *Miroslava Neckářová, instruktor jógy, Power
Yoga Akademie*

Tel. 605 295 434, mneckarova@gmail.com