

Komunitní centrum Kostelní Hlavno

JÓGA S RADKOU OD 13.9.

Po dlouhé odmlce opět otevíráme oblíbené lekce jógy se zkušenou lektorkou Radkou Pokornou.

Zralá jóga - Pondělí 17:30

Cvičení vhodné pro všechny, kteří si netroufají na "klasickou" jógu, ale chtějí se protáhnout, zlepšit dýchání, rovnováhu či koncentraci. Nenáročná rehabilitační cvičení na podložkách.

Jóga na vlně dechu - Pondělí 19:00

Na této lekci plujeme na vlně dechu z jedné ásany (pozice) do druhé... Každá ásana tělo posiluje, jinde zase uvolňuje, protahuje, ale hlavně působí do hloubky.



Lekce budou probíhat vždy s ohledem na aktuální opatření proti onemocnění covid-19. Prosíme o ohleduplnost.

Více info na tel. 604 561 355 nebo Facebook/PokornaJoga

Rekonstrukce Komunitního centra v Kostelním Hlavně byla podpořena prostřednictvím Integrovaného programu z prostředků Evropské unie