

LEKCE JÓGY



9. DUBNA 2015 V 11 HODIN

Bindu Yoga Studio, Drtinova 11, Praha 5
10:30 sraz na Andělu před McDonaldem

Zveme Vás na hodinu jógy zdarma
pro klientky azylových domů.

Hodina bude uzpůsobena tak, aby si zacvičil každý, i když s jógou nemá vůbec žádné zkušenosti a třeba i dlouho necvičil. Zkušené lektorky Vám ukáží, jak můžete jógu využít v každodenním životě, jak si zacvičit a zároveň zrelaxovat tělo i mysl.

S sebou si vezměte pouze pohodlné oblečení, boty nepotřebujete, cvičí se naboso.

Pokud nebudete mít možnost zajistit hlídání pro děti, vezměte je s sebou a hlídání zajistíme.

DO 1. DUBNA PROSÍM NAHLAŠTE SVÉ GARANTCE , ZDA SE LEKCE ZÚČASTNÍTE!