



# **Letní sobotní dopoledne s JÓGOU** **v libušské sokolovně** **27. 6. 2015 od 9:00 – 13:00**

Nabízíme Vám to, co v 60 minutách střeďeční jógy nestihneme. Můžete ji pojmout jako ochutnávku toho, co cvičíme v pravidelných střeďečních hodinách, nebo si jen tak udělat sobotní dopoledne pro sebe a nechat na sebe působit blahodárné účinky jógy.

## **Program:**

- Očistné dechové techniky
- Cvičení se zaměřením na páteř, SI klouby, ramena
- Orgánová sestava – podpora funkce vnitřních orgánů
- Relaxační techniky
- Léčivé účinky posvátných manter.
- 

**S sebou:** vnitřní odhodlání, čistou vodu, teplou deku, pohodlné oblečení

**Cena:** členové Sokola - 150 Kč, ostatní zájemci – 200 Kč

*Denně nás zatěžují rodinné, pracovní a společenské problémy, složité situace způsobené naším vlastním chováním. Vzápětí hledáme léky na vyrovnání vlivu stresů moderního života. Jóga nabízí změnu pohledu na životní styl, prostředek na zlepšení tělesné kondice a vyrovnání stresujícího vlivu moderního života bez velkých finančních nároků. Je to moudrost ověřená tisíciletími.*

*Těší se na Vás cvičitelka jógy Eliška Lebllová, tel. 605 916 148*

