



# JARNÍ JÓGA

Sál nad  
Hostincem  
pod Houskou

OBEC  
BLATCE



**10<sup>00</sup> – 11<sup>30</sup>**

dopolední cvičení zaměřené  
na bolesti zad a kloubů

**11<sup>30</sup> – 12<sup>00</sup>**

stručný úvod do anatomie  
a příčin bolestí

**12<sup>30</sup> – 14<sup>00</sup>**

pauza na oběd a čaj / veganské  
menu v hostinci – není v ceně

**15<sup>00</sup> – 15<sup>50</sup>**

jóganidra – jógový spánek:  
řízená hluboká relaxace

**16<sup>00</sup> – 17<sup>30</sup>**

odpolední cvičení + nácvik správné  
chůze, sedu, stoje a držení těla

**17<sup>30</sup> a dále**

diskuze, otázky a odpovědi

**LEKTOR**

Alexandr Paikert / [www.lekcejogy.cz](http://www.lekcejogy.cz)

**CENA 700 Kč**

hotově na místě / QR kódem  
před začátkem cvičení

**KAPACITA 15 osob**

rezervace – SMS zprávou  
na tel. 602707223

**29. 3. 2025**  
**od 10<sup>00</sup>**

