



PODZIMNÍ JÓGA

Sál nad
Hostincem
pod Houskou

OBEC
BLATCE



10⁰⁰ – 11³⁰

dopolední cvičení zaměřené
na bolesti zad a kloubů

11³⁰ – 12⁰⁰

stručný úvod do anatomie
a příčin bolestí

12³⁰ – 14⁰⁰

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

15⁰⁰ – 15⁵⁰

jóganidra – jógový spánek:
řízená hluboká relaxace

16⁰⁰ – 17³⁰

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

17³⁰ a dále

diskuze, otázky a odpovědi

LEKTOR

Alexandr Paikert / www.lekcejogy.cz

CENA 700 Kč

hotově na místě / QR kódem
před začátkem cvičení

KAPACITA 15 osob

rezervace – SMS zprávou
na tel. 602707223

**1. 11. 2025
od 10⁰⁰**

