



2. Letní škola jógy

Zveme vás na druhý ročník cvičení jógy pro seniory pod širým nebem.

Cvičení bude probíhat na Parkánu v **UC UP, Konvikt, Univerzitní 3**

v době **8:00 – 9:30**

pod vedením lektorky **Mgr. Lucie Komínkové**

Cena za 10 lekcí je 1.000,- Kč



„Jóga je pro všechny a každý si v ní najde to své. Míru provedení jógových pozic, tzv. ásan, a výdrž v pozicích si individuálně přizpůsobujeme své zdravotní kondici. Někomu jde především o protažení svalů a posílení těla, jinému pomáhají jógová dechová cvičení ke zklidnění mysli,“ říká lektorka Lucie Komínková.

