

JEMNÁ JÓGA

Zveme Vás na cvičení jógy s cvičitelkou Boženou Rousovou.

Cvičíme každé úterý od 16 do 17 hodin na sále v hasičárně v Nových Sídlech.

Lekce jógy budou mít nenáročný průběh s pomalým cvičením, kde základem je vědomý pohyb spojený s dechovým rytmem. Postupně budeme zařazovat pozice (ásány) zaměřené na dech a uvolnění jednotlivých částí těla s krátkými pauzami mezi cviky. Závěrem bude delší relaxace.

Lekce na sebe nenavazují, takže je možné přijít kdykoli a přidat se.

Doporučujeme před cvičením nejméně 2 hodiny nejíst. Vezměte si pohodlné oblečení, neklouzavou podložku na cvičení, deku na relaxaci a podle potřeby ručník. Boty na cvičení se nepoužívají.

Vstup je **zdarma**.

Těšíme se na Vás.

