



# 14.2. V 9.00

## JÓGA PRO DŘÍVE NAROZENÉ

S Danielou Zelenkovou

Cvičení pro všechny, kteří mají aktivní zájem o své zdraví, udržení dobré kondice, protažení hlubokého stabilizačního systému těla, relaxaci, přejí si ulevit od bolesti zad, zažít radost ze cvičení, jemnou, ale účinnou formou. Cvičit budeme v sedě, nebo na podložkách.

Ájurvéda vzkvétala před více než 5000 lety v civilizaci, která byla drasticky odlišná od té naší, v kultuře, ve které byl lidský život úzce propojen s přírodním světem. Védští mudrci pochopili, že velké rytmy a síly přírody – střídání dne a noci, rytmický cyklus ročních období – nás všechny ovlivňují, stejně jako období a cykly lidského života. Byli v souladu s přírodou, což také znamenalo být v souladu s individuální podstatou každého z nás.

**Všem bez rozdílu  
zdravotních  
omezení**

**Jóga pod vedením  
zkušené lektorky**

**Pro naše klienty  
zdarma!**

**Přizpůsobení dle  
potřeb účastníků**

**Zdravý životní  
styl, relaxace**

**pro zdravá záda,  
pro dobrý spánek  
a paměť**

**POŘÁDAJÍ**

Domovy KLAS o.p.s.

Temelín 15

[www.domovy-klas.cz](http://www.domovy-klas.cz)

info: 774709113

