

JÓGA ve Valašské Polance

Jóga je spojení dynamiky a síly s blahodárnými účinky jógových ásán. Díky tomu pomáhá rychle formovat postavu, dodává tělu svěžest a energii a zvyšuje jeho pružnost a sílu. Během cvičení dochází k uvolnění energetických drah v těle, k mentálnímu uvolnění a získání soustředěné mysli. Tak působí na zvyšování celkového zdraví a životní pohody.

Přijďte si protáhnout a posílit celé tělo a přitom načerpat sílu a energii do vašeho života!

Pravidelné cvičení jógy Vám může pomoci k:

- aktivaci energie v těle, odbourání fyzických a psychických bloků,
- svaly se stanou pružnější, štíhlejší a více funkční,
- zlepšení flexibility ve všech oblastech,
- fyzickému i psychickému uvolnění a relaxaci,
- tvarování problémových partií, úbytku podkožního tuku,
- poznání sama sebe...

kde: V Pohostinství pod Nádražím

každé úterý od 19:00 – 20:15 hodin

S sebou si vezměte volné, pohodlné oblečení, podložku popřípadě deku k relaxaci