

NEW!

NEW!

SRDEČNĚ VÁS ZVEME NA PODZIMNÍ MINIKURZ

JÓGA S LUCKOU

Tento kurz je ideální způsob, jak začít objevovat a praktikovat jógu bezpečným a zdravým způsobem. Je vhodný pro všechny dospělé bez ohledu na věk či zkušenost.

A na co se můžete v kurzu těšit:

- **Posílení hlubokého svalstva**
zdravější záda, lepší držení těla, více energie
- **Protažení celého těla**
zlepšíte pružnost, uvolníte ztuhlé svaly, rozhýbáte klouby
- **Harmonizaci těla i mysli**
naučíte se vědomě dýchat, soustředit, naslouchat sami sobě, osvojíte si základní dechové techniky
- **Odpočinek a relaxaci**
necháte za sebou každodenní stres, budete se věnovat jen sami sobě

Přijďte si vyzkoušet, jak skvěle se budete cítit, když dopřejete péči svému tělu i duši.

STŘEDA 19.00 - 20.00

● 24.9. – 12.11. 2025 ●

Počet účastníků kurzu je omezen!

CENA KURZU: 1.600,- Kč

BLIŽŠÍ INF. A PŘIHL: info@okfitstudio.cz, ☎603329010, www.okfitstudio.cz



Fit Studio O.K.



@okfitstudio.cz

Najděte svou cestu ke zdraví a pohodě.