

NEW!

DOPOLEDNE S JÓGOU

SOBOTA 18.10.

SRDEČNĚ VÁS ZVEME NA DOPOLEDNE PLNÉ JÓGY, KTERÝM VÁS PROVEDE lektorka Lucie Kafková.

FACE YOGA 8.30-9.30

JEDINEČNÝ ZPŮSOB PÉČE O POKOŽKU OBLIČEJE, KRKU A DEKOLTU.

- **fyzické účinky:** zlepšení prokrvení pokožky, lepší vstřebávání pleťových přípravků, zpevněné kontury obličeje, přirozený anti-aging efekt
- **psychické účinky:** redukce stresu, propojení těla a mysli, citlivější vnímání vlastního těla

A VYZKOUŠÍTE SI NOVINKU – LYMFATICKOU DRENÁŽ OBLIČEJE.

Ta napomáhá zejména redukovat otoky a opuchlá místa, detoxikuje a čistí pleť, prokrvuje pokožku, která má díky tomu hladší, jemnější a svěží vzhled, zlepšuje odolnost pokožky a imunitní funkce.

S sebou: čelenku nebo gumičku do vlasů (sponky), krém na obličej, přijďte odlícené

ZDRAVÁ ZÁDA 9.30-10.30

- cviky zaměřené na protažení páteře a posílení hlubokých svalů
- kombinace cviků pro celkovou úlevu svalům zad od ztuhlosti a napětí
- nácvik dechových technik, které podporují uvolnění

Cena programu (včetně materiálů): 500,-Kč

Pouze 1 lekce: 300,-Kč

REZERVACE NUTNÁ, POČET ÚČASTNÍKŮ JE OMEZEN.

Vaše rezervace je platná až po uhrazení platby!

Bližší inf: ☎603329010, info@okfitstudio.cz, www.okfitstudio.cz



Fit Studio O.K.



@okfitstudio.cz