

**NEW!**

# DOPOLEDNE S JÓGOU

**SOBOTA 14.3.**

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

Zastavte se, nadechněte a věnujte sobotní dopoledne jen sama sobě! Zveme všechny na unikátní spojení dvou technik, které vás rozzáří zevnitř i navenek. Tentokrát se můžete těšit na kombinaci dynamického omlazení obličeje a hluboké relaxace těla.

## FACE YOGA 9.00-10.00

Naučíte se, jak přirozeně zpevnit kontury obličeje, vyhladit jemné vrásky a rozproudit lymfu. Díky tomuto „přirozenému liftingu“ docílíte:

AKTIVACE - posílení svalů, které ochabují  
UVOLNĚNÍ - odstranění napětí způsobeného stresem  
GLOW EFEKTU - okamžité prokrvení a rozjasnění pleti

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

## JEMNÁ JIN YOGA 10.00-11.00

Lekce, při které v dlouhých pozicích (ásanách) uvolníte hluboké pojivové tkáně a zklidníte nervový systém

HLOUBKA - práce s fasciemi a klouby  
MEDITACE V POHYBU - prostor pro ztišení mysli a uvolnění stresu  
FLEXIBILITA - nenásilné protažení těla, hluboká relaxace

**ZVÝHODNĚNÁ CENA DO 10.3. - 2 lekce 500,-Kč, 1 lekce 300,- Kč**  
**PLATBA NA MÍSTĚ: 2 lekce 550,- Kč, 1 lekce 350,-Kč**

**POČET ÚČASTNÍKŮ JE OMEZEN, REZERVACE NUTNÁ.**  
Vaše rezervace je platná až po uhrazení platby!

Bližší inf: [info@okfitstudio.cz](mailto:info@okfitstudio.cz), [www.okfitstudio.cz](http://www.okfitstudio.cz)



Fit Studio O.K.



@okfitstudio.cz