

**Zimní sobotní dopoledne s JÓGOU**

**v libušské sokolovně**

**v sobotu 16. 12. 2017 od 9:00 – 13:00**

Nabízíme Vám to, co v 60 minutách středeční jógy nestihneme. Můžete ji pojmout jako ochutnávku toho, co cvičíme v pravidelných středečních hodinách, nebo si jen tak udělat sobotní dopoledne pro sebe a nechat na sebe působit blahodárné účinky jógy.

**Program:**

* Očistné dechové techniky
* Cvičení se zaměřením na páteř, SI klouby, ramena
* Orgánová sestava – podpora funkce vnitřních orgánů
* Relaxační techniky
* Léčivé účinky posvátných manter.

**S sebou**: vnitřní odhodlání, čistou vodu, teplou deku, pohodlné oblečení

**Poplatek**: členové Sokola - 150 Kč, ostatní zájemci – 200 Kč

*Denně nás zatěžují rodinné, pracovní a společenské problémy, složité situace způsobené naším vlastním chováním. Vzápětí hledáme léky na vyrovnání vlivu stresů moderního života. Jóga nabízí změnu pohledu na životní styl, prostředek na zlepšení tělesné kondice a vyrovnání stresujícího vlivu moderního života bez velkých finančních nároků. Je to moudrost ověřená tisíciletími.*

*Těší se na Vás cvičitelka jógy Eliška Leblová, tel. 605 916 148*