

Zelená JÓGA

jógový seminář zaměřený na pozdrav slunci
SÚRJA NAMASKAR

**seminář je vhodný pro začátečníky
i pokročilé**

Seminář bude probíhat
v sálu sokolovny Tištín

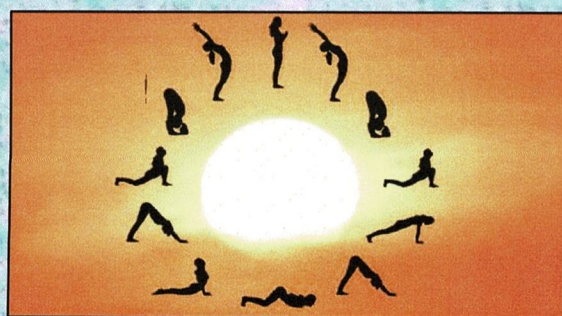
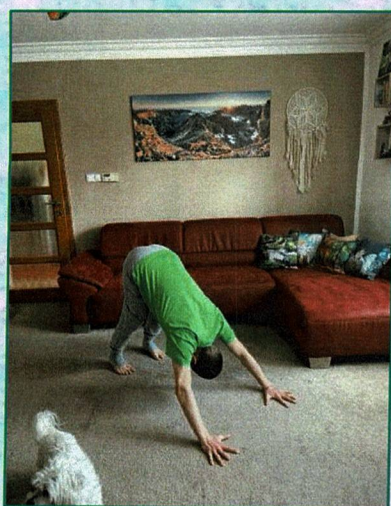
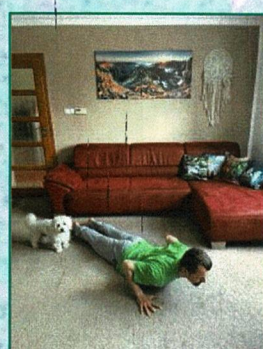
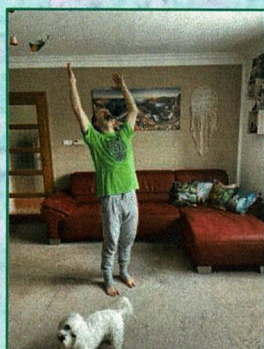
na zelený čtvrtek 6.4.2023 od 18 do 20:30 hod.

Cena 200,- Kč

po semináři budeme pokračovat volnou zábavou
s drobným občerstvením (v kolektivní režii) a sdílením

Přijďte se naučit, vyzkoušet si, zdokonalit si základní jógovou sestavičku pro zvýšení vnitřní síly a našeho zdraví, kterou si pak budete moci praktikovat sami v přírodě nebo v pohodlí domova.

vezměte si s sebou deku, jógovou podložku (nějaké budou k zapůjčení)
a vzorek velikonočních dobrot pro společnou ochutnávku ☺.



Amaresh, Michal Hamala

lektor jógy

Tel.: + 420 607 097 669

FB: Amaresh Michal Hamala



Jóga Víceměřice

každé úterý od 4. 4. 2023

od 18:00 do 19:00 dynamická posilující jóga
od 19:30 do 20:30 večerní jemná „fyzio“ jóga
cena lekce 100,- Kč

**Pravidelné lekce budou probíhat v prostorách
mateřské školky Víceměřice v sále v 1.patře.**

K zapůjčení budou jógové podložky, deky, bločky a další pomůcky.

**Přijďte v pohodlném oblečení s chutí protáhnout si tělo
a já Michal Hamala (Amaresh) nebo Jarmila Hamalová (Shreya)
vás provedeme originální jógovou praxí.**

Večerní lekce jsou vhodné pro každého, s pomocí jógových pomůcek
se lépe nastavíte do jednotlivých ásán a kompenzační pomůcky vás
podpoří v případě omezení rozsahu pohybu.

Dynamická a posilující lekce je určena pro aktivnější jedince.

Přijďte s přicházejícím jarem posílit své tělo, prohloubit svůj dech
a načerpat novou energii do dalších dnů ☺.

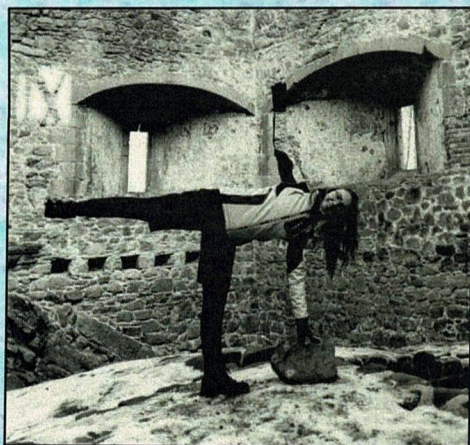
Jarmila Hamalová, Shreya

lektorka jógy,

fyzioterapeutka

Tel.: + 420 773 921 212

FB: Fyzio Shreya



Michal Hamala, Amaresh

lektor jógy, sportovec

Tel.: + 420 607 097 669

FB: Amaresh studio

