

# JÓGA v Liptále

Jóga je spojení dynamiky a síly s blahodárnými účinky jógových ásán. Díky tomu pomáhá rychle formovat postavu, dodává tělu svěžest a energii a zvyšuje jeho pružnost a sílu. Během cvičení dochází k uvolnění energetických drah v těle, k mentálnímu uvolnění a získání soustředěné mysli. Tak působí na zvyšování celkového zdraví a životní pohody.

**Přijďte si protáhnout a posílit celé tělo a přitom načerpat sílu a energii do vašeho života.**

Pravidelné cvičení jógy Vám může pomoci k:

- aktivaci energie v těle, odbourání fyzických a psychických bloků,
- svaly se stanou pružnější, štíhlejší a více funkční,
- zlepšení flexibility ve všech oblastech,
- fyzickému i psychickému uvolnění a relaxaci,
- tvarování problémových partií, úbytku podkožního tuku,
- poznání sama sebe...

**V obecním domě v klubovně**

**každé pondělí 17:00 – 18:15 hodin (od 5. 2. 2018)**

S sebou si vezměte volné a pohodlné oblečení, aby vás nikde netáhlo.

Více informací: Ludmila Zajícová tel. 725 386 371

Těším se na Vás ☺