

1. adventní neděle
S

RELAXAČNÍ
JÓGOU

26.11.2023

10.00 - 12.00 HODIN
MŠ MORÁVKA

**Jednoduché,
ale účinné cviky - ásany
s příjemnou hudbou
a v rytmu svého dechu.
Relaxace a krátká meditace
s vědomým dýcháním.
V příjemné atmosféře
rozhýbeme tělo
a zklidníme mysl.**

**S sebou:
pohodlné oblečení,
podložku
a úsměv :)
Pozdní příchod v toleranci
do 15 minut, v pohodě.**

**Cena: 180,- Kč
na místě**

**Info o účasti, prosím, na tel.: 606 877 282
nejpozději do 25.11.2023 20.00 hod.**