

JARNÍ DETOX JÓGA

**14. března 2020
9:00 – 11:00**

Jaro je čas obnovy a opouštění starého a nepotřebného. Přijďte nastartovat očistu organismu a usměrnit tok myšlenek.

Yoga Klánovice

Lovčická 974, Klánovice

Cena lekce 300 Kč

Lektorka: Ilona Větrovská

Tel. 777660953

vetrovka.ilona@seznam.cz

PRODLOUŽENÁ LEKCE JÓGY ZAMĚŘENÁ NA:

- **správné nastavení dechu;**
- **rozproudění lymfatického systému;**
- **prohřátí a posílení všech svalových skupin;**
- **důkladné protažení celého těla;**
- **hlubokou relaxaci.**