

*Jóga a pohyb.....  
Jóga a relaxace.....  
Jóga a dýchání.....  
Jóga a cesta k sobě.*



## LEKCE JÓGY SE ZAMĚŘENÍM NA ZDRAVOTNÍ ASPEKTY

- ❖ **PRO KOHO:** Vhodné pro každý věk, předchozí pohybová příprava není nutná.
- ❖ **JAK:** Jemné a pomalé jógové cvičení, zapojení hlubokého stabilizačního systému, prevence bolestí v zádech, procitování dechu, relaxace, koncentrace...
- ❖ **KDY:** Od 8.3. do 30.6.2012, každý čtvrtek 18:15 – 19:45 hod.
- ❖ **KDE:** Centrum osobního růstu “Spirituála”, Branický pivovar, Údolní 212, Praha 4 <http://www.spirituala.cz/kontakt/>
- ❖ **S KÝM:** Lektorka Mgr. Radoslava Dubanská, akreditace UK FTVS - specializace Jóga a Jógová terapie.
- ❖ **PLATBY:** Jednorázový vstup 200,- Kč  
Předplatné 16 navazujících lekcí 2240,- Kč (140,- Kč/lekce)  
Předplatné 8 navazujících lekcí 1360,- Kč (170,- Kč/lekce)
- ❖ **REGISTRACE:** [jogalehce@gmail.com](mailto:jogalehce@gmail.com)  
(registrace na celý kurz za zvýhodněnou cenu předplatného do 2.3.2012..)
- ❖ **KONTAKTNÍ TELEFON:** +420602186545
- ❖ <http://www.yogapoint.cz/instruktori/dubanska-radoslava/>
- ❖ **ZAVÁDĚCÍ AKCE:** Přihlaste se ve dvou a získáte předplatné na celý kurz se slevou více než 10% (za 2000,-Kč, tedy 125Kč/lekce!!)