



Srdečně vás zvou na pravidelné čtvrtěční lekce jógy v IVANI

Kdy začínáme: 23.9.2021

Kde: tělocvična ZŠ v Ivani

Čas: 18:15 – 19:15 hod

Lekce jsou určeny jak pro začátečníky, tak pokročilé. Jednotlivé lekce budou zaměřeny na **různé styly** – jantrajóga, hathajóga, powerjóga, fitnessjóga a **zdravotní specifika** – zdravá záda, ploché břicho, klouby, posílení středu těla - CORE, lymfatický systém, orgánové sestavy a meridiány, čakry atd. – velmi oblíbené jsou i lekce jóga „tělocvik“. Nedílnou součástí lekcí je pránájáma – dechová cvičení, kde se naučíte, jak správně dýchat, zdravotní a relaxační účinky jednotlivých dechových technik.

Přihlášení do lekcí: do lekcí se můžete přihlásit, ale i odhlásit přes FB skupinu Jóga pod Pálavou, kde naleznete každý pátek link do rezervačního kalendáře na nově vytvořené sloty pro následující týden.

Dále přes www.jogapribice.cz, v kolonce Aktuálně klikněte na modré „zde“ a budete přesměrováni na rezervační kalendář.

Nejdříve klikněte na „Přihlásit“ v pravém horním rohu. Potom si musíte pro přihlašování do rezervačního kalendáře založit účet. Najděte si lekci jógy, které se chcete zúčastnit, rozklikněte ji a vytvořte rezervaci. Přejde Vám potvrzující email. Stejným způsobem můžete lekci zrušit, pokud nemůžete na lekci přijít. V případě naplnění kapacity lekce se můžete zapsat na čekací listinu. Pokud se místo uvolní, budete automaticky podle pořadí do lekce zapsáni. Lekce je kapacitně omezena na 11 účastníků.

Co s sebou: vlastní podložku na cvičení, ručník na podkládání, pití, přijďte již ve sportovním, pohodlném oblečení.

Přijďte si zacvičit! Těším se na vás!

Ivana Klíma Šotnarová, Příbice

777 585 737 nebo FB