

Joga v dennom živote - Rajec

Autor: Zuzana Ščasná, 25.09.2023

Joga v dennom živote Rajec

vás pozýva na **kurz jogy od 5.10.2023**

Miesto konania: **ZŠ Rajec**, Lipová ul. v malej telocvični
každý štvrtok od **17.00 h**

Cvičenie je vhodné pre všetkých ľudí bez ohľadu na vek a telesnú kondíciu. Jogová hodina zahŕňa telesné, dychové aj uvoľňovacie cviky. Cvičenia prinášajú pocit celkovej telesnej pohody, pretože uvádzajú do rovnováhy telo, dych a myseľ.

Informácie a kontakt: 0907 445 591

www.jogavdennomzivote.sk/rajec

