



JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

System paramhans svámího Mahéšvaránanady

KURZ JÓGY V KATEŘINICÍCH

ZÁŘÍ 2022 – ČERVEN 2023



KAŽDÉ ÚTERÝ v 17,40 – 19,10

Kateřinice, sál Obecního domu

Ásany (fyzické cviky), relaxace, pránájáma (dechové cvičení) a meditace podle systému Jóga v denním

Kurz vede: Ing. Věra Demlová

Zahájení: 6. září 2022, karimatky s sebou