



# DUBEN 2024

## NOVÉ KURZY JÓGY V KC BĚLEČ

### Každý čtvrtek od 18:00 – 19:00 jóga pro ZAČÁTEČNÍKY

Chcete nastartovat tělo po zimě?

Hledáte jemné protažení, nebo si nejste jisti svou kondicí?

Jste po úraze a potřebujete pomalejší tempo pohybu?

**Začínáme 4.4.2024 v komunitním centru Běleč od 18:00 hod.**

### Každý čtvrtek od 19:15 – 20:15 jóga pro POKROČILÉ

(kurz je plný, možnost pouze jako náhradníci po domluvě)

#### Mé lekce

- Jsou zaměřené především na fyzické tělo, pokud hledáte něco spirituálního, tak vás bohužel zklamou. Zaměřuji se především na zdravý pohyb.
- Respektuji každé tělo a do žádných pozic nenutím, ani vás do nich nestylizuji. Můj hlas vás vede v každém kroku a pokud je potřeba ráda vám jemným dotykem pomohu
- Do svých lekcí zahrnuji rehabilitační cviky, dechová cvičení, prvky spirál dynamik, DNS a jiných stylů cvičení, které se mi v průběhu let osvědčily

Více info, nebo přihlášení na

e-mailu: [mandova.lucie@seznam.cz](mailto:mandova.lucie@seznam.cz)

nebo na

tel. 723370302

