



# JÓGA PRO DÍVKY

## 5.-9.TŘÍDA

**KDE:** Sportovní hala, Pode Zděmi 403, Liteň

**KDY:** Každý čtvrtek od 15:00 -16:00hod.

**CENA:** 1. pololetí 1950,- (13lekcí)

2. pololetí 2250,- (15lekcí)

**ZAČÍNÁME  
9.10.2025**

**Bolí tě záda, hlava a není ti v tvém těle dobře?**

**V noci nemůžeš spát a ráno se ti nechce vstávat?**

**Tvá nálada se mění každou minutu?**

**Nedokážeš zastavit svoje myšlenky?**

**Nedokážeš se soustředit?**



**Přijď si osvojit techniky, které ti mohou pomoci tohle všechno zvládnout!**

Rychlý růst těla a změny, které se dějí v tomto věku, tě mohou fyzicky i psychicky dost vyždímat.

Jóga je skvělý prostředek, jak pomoci tělu se s touto změnou lépe vyrovnat a jak zklidnit svou roztěkanou mysl.

Naučíme se nejen plynulé jógové sestavy, ale také správně dýchat a relaxovat.

Pro více info a přihlášení mne neváhejte kontaktovat:



Lucie Mandová

Lektorka jógy a trenér dětí a mládeže

Tel: 723370302

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

[www.lumaste.cz](http://www.lumaste.cz)

