

Zveme Vás na seminář „JÓGA – víc než cvičení“

IV. setkání s jógou na Trotině – odpolední seminář vítání léta

NEDĚLE 9. června 2019 začátek ve 14:00 hodin

Místo konání : Obec Trotiņa – tělocvična v budově OÚ

Lektorka : Mgr. Dana Pešová – jogínka a tanečnice z HK

Program :

14:00 -16:00 praktická část - Ashtanga vinyasa yoga a základy pranayamy

16:00 – 16:15 přestávka

16:15 - 17:15 povídání u čaje – základy ayurvědy

Cena: 300,- Kč

Sebou: jógomatka (možnost půjčení), deka, pití, oblečení na cvičení, ponožky

Počet míst omezen, přihlášky do 5.června 2019 na: 725081225 nebo obec.trotiņa@gmail.com