

## VÍTEJTE VE SVĚTĚ JÓGY...o čem je Vital jóga?

Vital jóga je modifikací klasické jógy a využívá hlavně cvičení (ásany), dechová cvičení (pránájáma) a relaxační techniky. Společně se naučíme základní sestavou jógové praxe **Pozdravem Slunci**. Učení a směr **vychází z Radžajógy -** královské cesty jógy podle Pataňdžaliho jóga súter. Jóga je životní učení a cesta na které můžete zlepšovat sami sebe, posilovat svoje tělo, mysl i Ducha. **Při společných jógových setkáních** se budeme pravidelně setkávat:

**ve čtvrtek 19.45 – 20.45 hodin, Obecní úřad Martinice, sál v 1.patře**

1. lekce	12.10.2017
2.lekce	19.10.
3.lekce	26.10.
4.lekce	2.11.
5.lekce	9.11.
6.lekce	23.11.
7.lekce	30.11.
8.lekce	11.1.2018
9.lekce	18.1.
10.lekce	25.1.

**Cena:** 10 vstupů 950 Kč, jednorázový vstup 120 Kč

**pod vedením učitelky jógy Hanky Sovišové**, Vital life centrum zdraví, Grohova 785, Holešov,  
mobil 608 400 13, email: czvitallife@gmail.com, Facebook – Vital life centrum zdraví