



Jemná jóga

**Přijďte si dopřát propojení dechu a vědomého pohybu,
uvolnění napětí a zklidnění mysli**

Začínáme 18. listopadu 2025

Každé úterý od 16:30 do 17:30 hod.
v komunitním centru BISTRO v Opařanech

Cena lekce: 150 Kč – možnost koupit
permanentku na 10 lekcí za 1350 Kč



**S sebou: pohodlné oblečení,
podložku, ručník, pásek, deku,
pokud máte – overball
(měkký míček Ø cca 23 cm)**

**Těší se na Vás
Jindřiška Kolářová
Informace na tel. 605 505 525**

**Rezervujte si
své místo 😊**