

DETOX YOGA SEMINÁŘ

KOMUNITNÍ CENTRUM VINCENT

18. 1. 2020, 10 – 15 hod. (čas je orientační, dle délky diskuzí, dotazů)

Přijďte strávit příjemný den do centra Vincent.

Cítíte potřebu začít nový rok lépe? Detoxikujte své tělo i mysl pomocí jógy a vhodné stravy. Zacvičíme si jógu pro očistu těla, rozprouštění lymfy, správnou činnost orgánů. Představíme si očistné jogínské techniky, včetně dechových. Popovídáme si o zdravé stravě a nakousneme (doslova) téma vegetariánství, veganství.

PROGRAM:

- Detoxikační jógová sestava
- Očistné jogínské techniky
- Dechové techniky (pranajáma)
- Strava, alfa omega našeho zdraví
- Ochutnávka veganské kuchyně
- Přednáška o veganství
- Diskuze, prostor na dotazy

Seminář vede Kristýna Jandová Novotná, certifikovaná lektorka jógy RYT500, hostem Adam Novotný, vegan, sportovec, zakladatel čistě rostlinného projektu CATERINC.

Cena 890 Kč

**Přihlášky a dotazy prosím směřujte přímo na Kristýnu
tel. 606 792 425, www.yogaflowtherapy.com**



YOGA

**KONTAKT: Kristýna Jandová Novotná
email: yogaflowtherapy@gmail.com
telefon: +420 606 792 425**