

Podzimní kurz
vhodný
pro každého

Monika Benitez

Jóga

pro podporu zdraví a vitality

PODZIM 2025

KURZ PRO PODPORU ZDRAVÍ A VITALITY

ČTVRTKY 7:50—9:00 (70 min.) | Začínáme 4. 9., končíme 6. 11. | Cena kurzu: 2200 Kč za 10 lekcí.

Kurz je vhodný pro začátečníky i pro pokročilé, pro ženy i muže. Budeme se věnovat józe do hloubky, skrze ásany, dechové a meditační techniky, také tomu jak jógovou praxi převést z podložky do každodennosti. Pověnujeme se správnému nastavení těla tak, abychom podpořili jeho funkčnost a celkové zdraví a vitalitu. Základem nám bude všímavost, stabilita a harmonie, hlubší propojení se sebou skrze koncentraci do prostoru uvnitř nás.

HATHA JÓGA S PRODLOUŽENOU RELAXACÍ

PÁTKY 16:45—18:00 (75 min.) | Cena otevřené lekce: 230 Kč

Lekce se konají v TĚLOCVIČNĚ pod zdravotním střediskem, Mladoboleslavská 515. Lektorka: Monika Benitez: certifikovaná lektorka jógy. Registrace na: benitezovamonika@gmail.com, www.monikabenitez.webnode.page



... **vincent.**
KOMUNITNÍ VINOŘSKÉ CENTRUM

OPOČÍNSKÁ 364 **VINCENT, p. o.**
VINCENT@PRAHA-VINOR.CZ MČ PRAHA-VINOŘ
+420 739 042 61 7 WWW.PRAHA-VINOR.CZ