

PODZIMNÍ DOPOLEDNE S JÓGOU



na téma KRČNÍ PÁTEŘ

Kdy: sobota 22. 10. 2016, 9:30 – 12:30

Kde: ZUŠ Universum, Kořenského 23b, Brno

Vstupné: 400 Kč

Lektor: Eva Hrdličková

Program:

9:00 – 9:30 **prezence**

9:30 – 10:40 **workshop „KRČNÍ PÁTEŘ“ (teorie, cviky, technika pozic s ohledem na krční páteř, tipy pro každodenní život atd.)**

10:50 – 12:20 **JEMNĚ DYNAMICKÁ LEKCE**

12:20 – 12:30 **dotazy a individuální poradna**

**NUTNÁ REZERVACE na čísle 608 050449
nebo na efilipkova@seznam.cz**

www.jogaeva.cz www.facebook.com/jogaeva