



JÓGA PRO MAMINKY

Něco málo o mne ...

S jógou jsem se aktivně setkala v lednu 2012. I když jsem se nedovedla udržet na vlastních rukách a myslela jsem si, že ten cvik snad nikdy nezvládnou, posouvala jsem se a posouvám každým dnem dále. Někdy totiž něco vyzkoušíte a víte, cítíte, že je to cesta na celý život ☺. Jóga není jen o cvičení, je také o dýchání a celkovém přístupu k naší existenci. Začne se měnit naprosto vše. Sama jsem si na sobě vyzkoušela různé jógové styly, které si skládám tak, aby respektovaly ženské tělo a náš měsíční cyklus, kterým si každá procházíme.



**Posílení a
protahování celého
těla**

**Vhodné pro
začátečníky i
pokročilé**

**Počítejte s dětmi
kolem nás ☺**

**Pokud na první
lekcii zjistíte, že to
není pro vás a
nebudete chtít
dále chodit,
nemusíte platit ☺**

VOJKOVICE

Tělocvična v budově pošty,
vchod z boku napravo po
schodek hned u parkoviště :-)

PODLOŽKU S SEBOU

+420 731 199 814

www.veronikazdimal.cz

každé pondělí 10 – 11 h