

# HATHA JÓGA

pro všechny i začátečníky

Semináře: 27. 9. 2014 a 25. 10. 2014

vždy od 9.00 do 12.00

Městská knihovna ve 3. patře, učebna č. 66

cena: 420,- Kč

- Čeká nás:
- pochopení a praktikování pranájámy - dechových technik
  - propojení v plynulém pohybu - asány, které mají blahodárný účinek na celé tělo - pružná páteř, zdravá záda, správný postoj a chůze
  - radost a uvolnění vedoucí k vnitřní svobodě a utišení mysli
  - vytváření a uvědomění si svého vlastního prostoru a žití přítomným okamžikem
  - zdravé a chutné občerstvení

„Probud' své vědomí a udělej něco co pro Tebe bude důležité, udělej to srdcem, ale hlavně to udělej!!!  
Odhodláš-li se k tomu, rozvineš svou krásu a budeš kráčet po této zemi silný a vzpřímený.“

Těší se: Zdeňka Gálová Zetková:

tel.: 776 335 442

- je nutná rezervace  
pro omezený počet  
míst

e-mail: [ZetkovaZdenka@centrum.cz](mailto:ZetkovaZdenka@centrum.cz)

[www.lotosovy-kvet.cz](http://www.lotosovy-kvet.cz)