

# JÓGA pro všechny i začátečníky

seminář 24. 5. 2014  
v Městské knihovně  
ve 3. patře, učebna č. 66  
od 9:00 do 12:00 hod.  
cena 450,- Kč

čeká nás:

- \* vhléd do podstaty jógy - Hathajógy
- \* společně budeme praktikovat pohybové ásaky za pomoci plynulého dechu - pranajámy, abychom spočinuli ve svém středu, neboť tam vedou všechny cesty jógy
- \* na závěr zdravé a chutné občerstvení

„Nejkrásnější věc, kterou můžeš zažít, je sebepoznání.  
Nejvyšší hodnotu má tehdy, probíhá-li s jasným vědomím  
a plnou odpovědností”

Těší se: Zdeňka Gálová Zetková

tel. 776 335 442 - je nutná rezervace pro omezený počet míst

e-mail: zetkovazdenka@centrum.cz

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