

ČAS NA YOGU!

PŘIJĎTE SI UŽÍT KLIDNÉ ODPOLEDNE PLNÉ
YOGOVÉ INSPIRACE ZAKONČENÉ
WORKSHOPEM AROMATERAPIE



CO VÁS ČEKÁ?

JEMNÁ LEKCE NA POSÍLENÍ A PROTAŽENÍ CELÉHO TĚLA, LEKCE NA POSÍLENÍ A AKTIVACI PÁNEVNÍHO DNA
SEZNÁMENÍ SE S RŮZNÝMI DECHOVÝMI TECHNIKAMI, KTERÉ VYUŽIJETE KDEKOLIV A KDYKOLIV
POVIDACÍ ŽENSKÝ KRUH NA TÉMA "NÁVRAT K SOBĚ A NASLOUCHÁNÍ VLASTNÍMU TĚLU"

18:00 - 20:00

NAHLÉDNUTÍ DO SVĚTA AROMATERAPIE S DENISOU OTMAN
MOŽNOST VÝROBY AROMAPRODUKTŮ ZA CENU SPOTŘEBY MATERIÁLU NA MÍSTĚ

CO S SEBOU?

POHODLNÉ SPORTOVNÍ OBLEČENÍ (VÍCE NA TĚLO PRO VOLNÝ POHYB)

VLASTNÍ YOGOVOU PODLOŽKU

NEJLÉPE SE YOGA CVIČÍ NA BOSU - SPORTOVNÍ OBUV PROTO NECHTE DOMA :)

LAHEV S VODOU, OBČERSTVENÍ NA CELÉ ODPOLEDNE DLE VAŠÍ POTŘEBY

KDY: 24.1.2026 OD 14:00 - 18:00 HOD.

KDE: SOKOLOVNA ROŽNOV

CENA: 480 KČ NA OSOBU

MOC SE NA VÁS TĚŠÍM, KLÁRA:)

  TARUVAYOGA