



UKÁZKOVÉ a BEZPLATNÉ LEKCE

(ochutnávka AKTIVIT 09/2023 - 02/2024)

v rámci 29. ročníku celoměstské kampaně „Brněnské dny pro zdraví 2023“ a
„Festivalu Rodiny 2023“

RANNÍ ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ PRO ŽENY

ve čtvrtek: 1. 6. 2023 (7:30 - 8:30 hod.), rezervace do 26. 5. 2023

Cvičení pro ženy pro příjemné protažení, uvolnění a posílení celého těla. Zdravotní cvičení bude zaměřeno na práci s hlubokým stabilizačním systémem, posílení pánevního dna, zpevnění celé postavy, správné držení těla, rovnováhu, celkovou relaxaci. Cílem cvičení: zmírnění až odstranění problémů jako např. rozestup břišního svalstva, bolesti zad, inkontinence ... **Lektorka: Mgr. Petra Amchová**

PODVEČERNÍ HATHA JÓGA PRO VŠECHNY

v pondělí: 5. 6. 2023 (18:00 - 19:00 hod.), rezervace do 2. 6. 2023

v pondělí: 12. 6. 2023 (18:00 - 19:00 hod.), rezervace do 9. 6. 2023

Hodina jógy, v rámci které společně posílíme, protáhneme a zrelaxujeme naše tělo i mysl. Vyzkoušíme dechové techniky, zacvičíme si jógovou sestavu vhodnou pro přechod jarního a letního období. Na závěr nebude chybět vedená relaxace. Lekce je vhodná pro všechny: začátečníky i pokročilejší (ženy i muže).

Lektorka: Pavla Kubíková

ŽENSKÝ KRUH PRO MÁMY S DĚTMI

v pátek: 16. 6. 2023 (9:00 - 11:00 hod.), rezervace do 9. 6. 2023

Zveme všechny maminky, které touží po zastavení, rozjímání, společném sdílení a podpoře ženství. Budeme tančit, zpívat, tvořit, sdílet svoje témata, podíváme se na různé životní oblasti z jiných úhlů pohledu, dáme prostor pro uvědomění a změnu směrem k vědomí a osobnímu rozvoji.

Lektor: Ing. et Bc. Kateřina Grunová

Na ukázkové lekci se registrujte:

v sídle MC Sedmikráska (po – pá: 8:30 – 12:30 hod.), na emailu: mcsedmikraska@volny.cz,
na mobilu.: 773 907 909