

JÓGA PRO POSÍLENÍ TĚLA A ZKLIDNĚNÍ MYSLI (pro ženy i muže)

každý ČTVRTEK: 17:30 - 18:30 hod.

v Mateřském centru Sedmíkráska z.s. Oblá 51, Brno - N.L.

začínáme: 24. 9. 2026



Co nás čeká?

V tomto kurzu se společně zaměříme na posílení těla i relaxaci mysli a vytvoříme si prostor pro pohyb, dech i odpočinek.

Co nás na lekcích čeká:

- plynulé sekvence, ve kterých posílíme hluboké svaly a podpoříme stabilitu celého těla
- vědomá práce s dechem, která nám pomůže zpomalit a uvolnit hrudník
- krátké relaxace, které pomohou regeneraci i psychické pohodě

Společně si dopřejeme čas pro sebe, načerpáme energii a najdeme větší rovnováhu ve svém těle i každodenním životě.

Cena:

1. členská permanentka: 3.000 Kč
další členská permanentka: 2.550 Kč
nečlenská permanentka: 4.500 Kč

za tým MC Sedmíkráska se na Vás těší - Adéla Živocká (lektorka)

Józe se věnuji už více než 10 let a postupně se pro mě stala přirozenou součástí každodenního života. Z původního zájmu o pohyb se postupně proměnila v cestu, která propojuje tělo, dech i mysl a přináší větší vnímavost k sobě i ostatním. Nový rozměr mi přineslo období mateřství, které proměnilo můj pohled na pohyb i odpočinek. Naučila jsem se vnímat jemnost, trpělivost a respekt k vlastním hranicím.

Právě tuto zkušenost dnes přirozeně vnáším do svých lekcí, kde vytvářím prostor pro vědomý pohyb, zklidnění a návrat k sobě.

Přihlášky a další informace na: www.mcsedmikraskabrno.cz,
e-mailu: mcsedmikraska@volny.cz, v MC Sedmíkráska na Oblé 51,
nebo na mob.: 773 907 909

Provoz Mateřského centra Sedmíkráska Brno z. s. je dotován MPSV ČR, Jihomoravským krajem, Statutárním městem Brnem a Městskou částí Brno - Nový Lískovec. Děkujeme. Stejně tak děkujeme za poskytnutí daru společností Cardion a Activa a za podporu formou poskytování účetního software společnosti Vema.