



Mateřské centrum Parníček a paní Martina Grzesíková
nabízejí všem bez rozdílu věku a pohlaví

JÓGA

aneb relaxační cvičení při hudbě



každou středu 19.00 – 20.00 hodin

Přijďte si mezi nás odpočinout, „dobít baterky“, protáhnout si tělo. Máme tendenci se stále starat o druhé a na sebe zapomínáme. Naučíme se cvičit jógu, naučíme se relaxovat. Jóga nám pomůže, aby naše tělo bylo opět pružné, aby nás nebolela záda, protože pružné tělo znamená mladé tělo. K tomu nám bude hrát příjemná relaxační hudba. Veškerý stres odpluje a my budeme odpočaté, usměvavé a plné energie znovu se vrhnout do každodenního shonu.

Vstupné je 40 Kč