

IYENGAR YOGA

s Janou Thomsen



CO MŮŽETE OČEKÁVAT:

- cvičení v pomalejším tempu s důrazem na precizní nastavení pozice, posílení i protažení, závěrečnou relaxaci
- osobní přístup, příjemnou a přátelskou atmosféru
- lekce vedené certifikovanou lektorkou IY s několikaletým výcvikem a dlouholetou vlastní praxí

PRO KOHO JSOU LEKCE URČENÉ:

- pro úplné začátečníky i pro zkušenější jogíny
- pro lidi každého věku bez závažného zdravotního omezení

KONTAKT:

JANA.SAM@GMAIL.COM

608215464