

*"Pevným pilířem našeho zdraví je přirozená imunita"*

# ***JAK ZLEPŠIT SVOU VITALITU***

## ***- prevence a podpora léčby***

### ***diabetu***



**středa 8.1.2025, od 13:00 do 15:00**

**Kulturně komunitní centrum, Senior fitness Uralská 770/6**

**Praha 6, Bubeneč, [www.seniorfitness.cz](http://www.seniorfitness.cz)**

**Lektorka: Alena Stellnerová, [www.panvicky.webnode.cz](http://www.panvicky.webnode.cz)**

- cvičitelka systému Jóga v denním životě od r. 2003, [www.joga.cz](http://www.joga.cz)
- akreditovaná lektorka Školy pánevního dna

Přijměte pozvání na praktický seminář, kde si ukážeme, jak lze pomocí jógových technik a cvičení rozhýbat tělo a podpořit svou vitalitu, která úzce souvisí s naší imunitou, sebedůvěrou i postojem k životu.

Cena: 200 Kč, cvičenci 80+ sleva 100 Kč.

Přihlašování: [z.roidtova@seniorfitness.cz](mailto:z.roidtova@seniorfitness.cz)