

Jak lépe zvládat stres

***Praktický jógový workshop
bez ohledu na věk i kondici***



pondělí 13.1. 2025 od 10:30-12:30

**Kulturně komunitní centrum, Senior fitness
Uralská 770/6, Praha 6, Bubeneč,
www.seniorfitness.cz**

**Lektorka: Alena Stellnerová
www.panvicky.webnode.cz**

Co bude na programu?

- + cvičení jógy podle Systému Jóga v denním životě**
- + antistresové techniky**
- + relaxační a dechové techniky**
- + příčiny a následky stresu**

CENA: 200 Kč

Přihlašování: z.roidtova@seniorfitness.cz