



# JÓGA

## pro mládež

### 13+

CO VÁS ČEKÁ:

- jógové ásany
- relaxace
- dechová cvičení

Přihlašování  
ONLINE:  
[www.joga.cz](http://www.joga.cz)



**PONDĚLÍ**  
**16.00–17.00 hod.**  
**16. 9. 2024–31. 1. 2025**

JÓGA  
podporuje naše  
fyzické i psychické zdraví,  
učí správnému dýchání,  
rozdíví sebedůvěru,  
zlepšuje soustředění  
a paměť.

Cena:  
1200 Kč

Jóga v denním životě Žďár n. Sázavou, z.s. | Jógacentrum, Nádražní 1141/44

☎ 724 279 158 | @ [zdar@joga.cz](mailto:zdar@joga.cz) | [www.joga.cz](http://www.joga.cz)