

Propojení mysli a těla: **JÓGA**

Úterý až čtvrtek 15.30–16.45 hod.

**Pro klienty s psychickým
onemocněním, kteří chtějí zklidnit
mysl a tělo, zvýšit odolnost proti stresu
a zlepšit celkovou kondici.**



Program využívá prvky tradiční hatha jógy a částečně i jiných směrů založených na propojení mysli a těla. Pomáhá harmonizovat životní energii, zlepšovat celkovou kondici a pocit spokojenosti.

KONTAKT NA VEDOUCÍ PROGRAMU

Bc. Jana Vitásková

jana.vitaskova@ondrejov.cz, 775 707 289

Maximální počet účastníků je 10.
Je vhodné se předem přihlásit, ev. omluvit.

S sebou: pohodlné oblečení, pití, ručník, karimatka.