**JÓGA PRO ZAČÁTEČNÍKY**

Co přináší pravidelné hodiny jógy: vrácení pružnosti těla, znovu nalezení možností a síly dechu, odpočinek od každodenních starostí, zklidnění mysli.

"V jednoduchosti je síla a krása."

**Úterý: 18:00 - 19:00**

 **19:15 - 20:15**

**Místo: sokolovna ve Skaličce**

"Ráda pomohu zlepšit kvalitu života lidem, kteří chtějí.“

 Veronika Plačková

 certifikovaná instruktorka jógy