

FYZIOJÓGA

PODZIMNÍ KURZ NA KÁROVĚ

KAŽDOU STŘEDU 17:30–18:45

Dopřejte si pravidelný čas
pro své tělo, dech a klidnou mysl.

Lekce fyziojógy jsou vhodné pro všechny
úrovně pokročilosti a vede je zkušená lektorka
Veronika Mrázková, absolventka tříletého programu
Jógové terapie na FTVS UK s 18 lety jógové praxe.



ZDRAVÁ
ZÁDA



SPRÁVNÝ
POHYB



DECH



UVOLNĚNÍ
A KLID

Naučíte se kvalitně provádět pozice, pracovat s dechem
a osvojovat si zdravé pohybové návyky. Pravidelné cvičení
pomáhá uvolnit napětí, zmírnit stres a podpořit celkovou
rovnováhu těla i mysli.



ÚVODNÍ OTEVŘENÁ LEKCE

23. 9. 2026

17:30–18:45

250 Kč

Přijďte si fyziojógu nezávazně vyzkoušet.
Vhodné i pro úplné začátečníky.

PODZIMNÍ KURZ

30. 9.–16. 12. 2026

11 lekcí

2 475 Kč

4. 11. se lekce nekoná.

Po zakoupení kurzu máte své místo rezervované
na všechny lekce. Jednorázové vstupy v průběhu
kurzu jsou možné podle volné kapacity za 250 Kč.



MÍSTO KONÁNÍ

Sedmikráska

Šeříková 101, Ohrobec



S SEBOU

podložku, pohodlné oblečení
a malý ručník.

Cvičíme naboso.



KAPACITA JE OMEZENÁ

Rezervujte si své místo včas.