

		16,30-17,30				
		HATHA JÓGA PRO ZAČÁTEČNÍKY <i>Jaromíra</i> 90- volno				
18,30-20		18-19,30				
VINYASA JÓGA PRO ZAČÁTEČNÍKY <i>Jaromíra</i> 130,- volno		VINYASA JÓGA PRO ZAČÁTEČNÍKY <i>Jaromíra</i> 130,- volno				

INFORMACE K LEKCÍM v prostějovském centru Čehovice:

Lekce jsou otevřené, prozatím jsou tedy hrazeny jednotlivě. Ceny jsou uvedeny v rozvrhu. **Pokud máte zájem o účast na lekci, prosím, vždy se nahlašte PŘĚDEM** - přihláškou se informujete o volném místě v aktuální den a hodinu.

S sebou na lekci vezměte jógamatku (ev.si lze zapůjčit v centru) a pohodlné oblečení. Deky, bloky a meditační polštářky jsou k dispozici.

Před zahájením lekce pobýváme společně na podiu předchozí místnosti, kde je podáván čaj. Trávíme zde krátký čas v úvodu lekce pro vzájemné naladění a jogové sdílení. Tento čas slouží pro Vaše přeladění na stávající prostor a čas, pro inspiraci k jogové praxi a seberozvoj.

PRÁZDNINOVÉ LEKCE (červenec+srpen) v centru Čehovice probíhají po předchozí dohodě - většinou pouze ve STŘEDY 18-19,30h.