



Letní ranní jóga

TERMÍNY LEKČÍ: KAŽDOU SOBOTU 28. 6. – 30. 8. 2025

ČAS: 7:45 – 8:45 HOD.

POPIS LEKCE:

- Délka lekce: 60 minut
- Lekce obsahuje: pranayama, hatha jóga a uvolňující shavasana
- Lekce probíhá v pohodlném oblečení, na boso
- Zapůjčení cvičebních pomůcek (podložka, block) v ceně lekce
- Lekce je vhodná i pro začátečníky
- Jóga je vhodná pro dospělé a děti od 8 let
- V případě příznivého počasí se cvičí venku, v opačném případě ve Spirit klubu

Získáte čas pro sebe, ponoříte se do hloubky duše, stimulujete trávicí oheň a detoxikujete tělo.

200 CZK

ZA OSOBU (VČETNĚ DĚTÍ)*

- Lekce se koná při minimálním počtu 5 osob (max. 10 osob)*
- Sraz je přes bazénovou recepci (10 minut před začátkem)

Nutná rezervace na **Spa recepci**, tel.: 493 767 180, nebo přes e-mail: rozpis.procedur@treeoflife.cz