

VĚDOMÝ POHYB / FYZIOYOGA

propojení zdravotního cvičení, pilates a prvků jógy

vede pohybová specialista s certifikací IQ pohyb Akademie, Praha

Mgr. Andrea Filipiová

Kdy cvičíme?

středa 18:00-19:00 hod

začínáme 11. září 2024

Kde cvičíme?

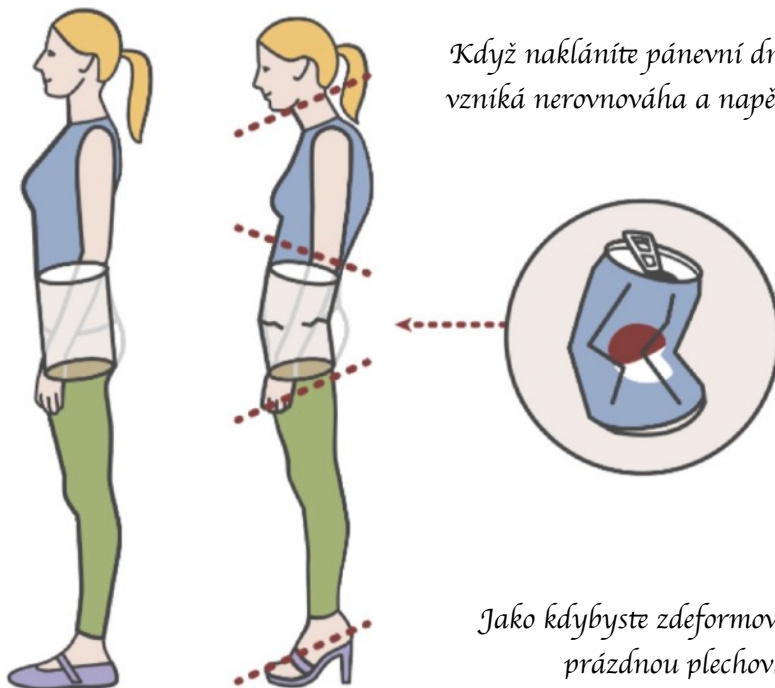
**Střední pedagogická škola
Boskovice**

prostory zrcadlového sálu

hlavním vchodem po schodech
přes automatické prosklené dveře
v přízemí chodbou doleva

s sebou cvičební podložky

a malý ručník k vypoštění



**KAPACITA SÁLU OMEZENA
ZBÝVÁ PÁR POSLEDNÍCH MÍST**

V každé lekci mobilizujeme páteř, dopřáváme tělu napřímení, aktivní dlaň i chodidlo. Pracujeme s pánví, hrudníkem, velkými klouby. Hrajeme si s detaily, hledáme přesné nastavení a ladíme tělo do správných pohybových vzorů, aby bylo zdravé a funkční.

To vše na vlně dechu, sebepoznání a sebezdokonalení.

Cílem je zdravé a krásné tělo bez bolesti.

Využíváme pomůcek, cvičíme naboso.

HLASTE SE PROSÍM OBRATEM TĚŠÍM SE NA VÁS!

tel.: 605 231 466

e-mail: info@afweb.cz