

# VĚDOMÝ POHYB / FYZIOYOGA

propojení **zdravotního cvičení, pilates a prvků jógy**

vede pohybová specialistka s certifikací IQ pohyb Akademie, Praha

**Mgr. Andrea Filipiová**

**1. lekce 16. září 2025! TĚŠÍM SE NA TEBE!**

**Kdy cvičíme?**

**úterý**

**17:30-18:30 hod**

**18:45 - 19:45 hod**

**Kde cvičíme?**

**Rájec-Jestřebí**

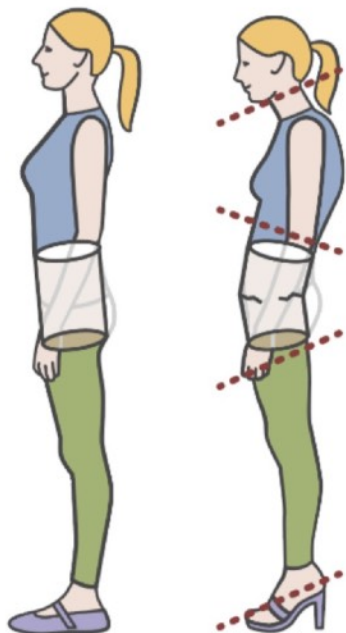
**ul. Jurkova 643**

**prostory klubovny tělesně postižených**

vchod kolem kontejnerů  
přes dvoje bílá vrata do dvora

**cvičební podložky k zapůjčení na místě**

**CVIČÍME NABOSO**



*Když nakláníte pánevní dno,  
vzniká nerovnováha a napětí.*

*Jako kdybyste zdeformovali  
prázdnou plechovku.*

**Za kolik?**

**1 800 Kč - permanentka 10 lekcí**

250 Kč - jednorázová lekce

**KAPACITA SÁLU  
OMEZENA  
rezervuj si místočko**



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. TO. PROSTĚ. CHCEŠ :-)**

Pravé a originální lekce s využitím jóga bloku, míčků na rolfing, overballu, expanderu, rolleru.

**tel.: 605 231 466**

**www.afweb.cz**

