

JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Harmonie těla, mysli a duše

System paramhans svámího Mahéšvaránandy



KURZY JÓGY

od 4. února do 24. června 2026

Cvičení vede k harmonii těla, mysli a duše. Pomáhá dosažení fyzického, duševního, sociálního zdraví a seberealizace.

Kurz pro mírně pokročilé, pro zdravá záda

ČAS: pravidelně ve STŘEDU, od 18.00 do 19.30 hodin

KDE: Paběnice 33, Paběnický mlýn

PROVÁZÍ: Helena Růžičková, DiS.



CENA: Zkušební hodina: zdarma | Kurzovné za 1 pololetí: 2200 Kč
Důchodce, rodič na rodičovské dovolené a student do 26 let: 1650 Kč

Cvičit můžete i ONLINE, více info na: www.joga.cz

Přihlášení do kurzu <https://joga.cz/jogacentra>

S SEBOU:
karimatku a volné oblečení

ORGANIZACE A KONTAKT: Jóga v denním životě Kutná Hora, z.s.
Jógacentrum, Tylova 390, 1. patro | tel. 774 958 206 | kutna.hora@joga.cz | www.joga.cz