

# **CVIČTE PRO UVOLNĚNÍ MYSLI A POSÍLENÍ TĚLA**

\*

Každý čtvrtek od 18.30 v přísálí restaurace „Na Polance“ se pravidelně scházíme v malé skupince, abychom si aktivně odpočinuli od běžných povinností a stresu a udělali něco pro své zdraví.

\*

Provádíme vyzkoušené fyzioterapeutické postupy s četnými prvky jógy. Nechybí ani strečink a relaxace.

\*

**Přijďte to vyzkoušet!**

Zve Vás lektorka Ewa Šmejkalová

[ewalis.virginal@seznam.cz](mailto:ewalis.virginal@seznam.cz)