



Chcete začít cvičit jógu a nevíte jak na to?

Věnujte pozornost tělu i dechu!

Jóga je zaměřena na správné držení těla, rozvinutí pružnosti a pevnosti těla, zpevnění břišních svalů a pánevního dna, ovládnutí těla v různých jógových pozicích – ásanách – a nácvik a rozvoj plného jógového dechu.

Cvičení a jeho hlavní efekty:

- ✚ zpevnění a flexibilita těla
- ✚ zdraví
- ✚ rozvíjení koncentrace
- ✚ udržení fyzické a psychické integrity

Preventivní program je určen zaměstnancům ŠKODA AUTO a. s., účast je bezplatná a probíhá mimo jejich pracovní dobu.

Jedná se o uzavřený soubor 10 lekcí.

Objednání každý pracovní den od 7:00 do 15:00

Telefonicky 724 171 914 nebo int. linka 13606

Osobně na recepci EUC Premium (přízemí Polikliniky ŠKODA)

v naší péči