

NEW!

DOPOLEDNE S JÓGOU

SOBOTA 1.3. OD 9.00

SRDEČNĚ VÁS ZVEME NA DOPOLEDNE PLNÉ JÓGY, KTERÝM VÁS PROVEDE lektorka Lucie Kafková.

FACE YOGA 9.00-10.00

JEDINEČNÝ ZPŮSOB PÉČE O POKOŽKU OBLIČEJE, KRKU A DEKOLTU.

- **fyzické účinky:** zlepšení prokrvení pokožky, lepší vstřebávání pleťových přípravků, zpevněné kontury obličeje, přirozený anti-aging efekt, redukce napětí v některých částech obličeje
- zklidnění, rozjasnění pokožky, zmírnění otoků, nerovnoměrností, napětí a vrásek při pravidelné péči
- **psychické účinky:** redukce stresu, propojení těla a mysli, citlivější vnímání vlastního těla, zlepšení nálady

Face yoga je zkrátka skvělou volbou pro ty, kteří hledají přirozený a neinvazivní způsob péče o svůj obličej a pokožku.

S sebou: čelenku nebo gumičku do vlasů (sponky), přijďte odličené, vlastní krém – používáte-li nějaký speciální.

YIN YOGA 10.00-11.00

UNIKÁTNÍ RESTORATIVNÍ STYL JÓGY

- založený na dlouhých výdržích v pozicích
- zaměřuje se na fascie, vazy a klouby, dokonalé protažení a zklidnění
- zlepšuje krevní cirkulaci, obnovuje pružnost fascií, zlepšuje kloubní rozsah, harmonizuje funkci našich orgánů, působí na uvolnění psychiky
- yin yoga je vhodná i pro ty, kteří nejsou zvyklí cvičit – vhodným způsobem využívá pomůcky (bloky, ručníky, popruhy...)

S sebou: podložku, ručník na vypodložení, mikinu, ponožky (jedná se o pomalý styl)

Cena programu (včetně materiálů): 500,-Kč

Pouze 1 lekce: 300,-Kč

REZERVACE NUTNÁ, POČET ÚČASTNÍKŮ JE OMEZEN.

Vaše rezervace je platná až po uhrazení platby!

Bližší inf: ☎603329010, info@okfitstudio.cz, www.okfitstudio.cz