

Kopaninský spolek, z.s. a MČ Přední kopanina  
vás srdečně zvou na

# Hodinku Jógy pro zdraví a pohodu

DECHOVÁ  
CVICENÍ

Kdy: 11.12.2022

RELAXACE

Kde: Kulturní sál radnice

NÁCVIK  
ĀSAN

1. lekce v 17.00h

2. lekce 18.15h

ROZVOJ  
PSYCHICKÉ  
SÍLY

vstup zdarma, počet míst omezen, rezervace nutná na e-mail: [kopaninskyspolek@gmail.com](mailto:kopaninskyspolek@gmail.com)

Budete potřebovat: Podložku, pohodlné oblečení, láhev s pitím, lehkou deku na relaxaci