

DOMEČEK
klub pro rodiče a děti



Klub pro rodiče a děti - Domeček je přátelské místo pro celou rodinu. Slouží k setkávání a aktivnímu trávení volného času rodičů s dětmi.

Nabízíme výtvarné, vzdělávací a sportovní aktivity. Pokud si z programu nevyberete, můžete si jen hrát v prostorné a bezpečně vybavené herně.

Najdete nás v budově lánské sokolovny na adrese Masarykovo náměstí 217, 270 61 Lány.

www.naselany.cz

JÓGA pro začátečníky a mírně pokročilé

středa od 8:00 do 9:00 hodin

Ve středu 6. února otevíráme lekce tradiční jógy pro dospělé (bez dětí), zaměřené na uvolnění těla i mysli. Přijďte se příjemně naladit a načerpat sílu pro nadcházející den. Protáhnout si bolavá záda a nenásilně zpevnit celé tělo. Nečekejte, že se zapotíte, cvičení je pomalé a uzpůsobené tak, abychom při něm posilovali svoji schopnost koncentrace. Hodiny jsou otevřené všem příchozím a není třeba se přihlašovat předem. Cvičení probíhá v herně Domečku. Lekce budeme tvořit společně na základě Vašich potřeb. **Ukázková hodina zdarma - 6. února v 8:00 hodin!**

S sebou potřebujete cvičební podložku.

Učitel: Mgr. Veronika Šulcová (III. třída)

Cena: 50 Kč/lekce.

Hlavním důvodem k praktikování jógy je zlepšení mentálního a fyzického zdraví.