



Harmonie těla, mysli a duše

21. června svět slaví



Mezinárodní den jógy

srdečně vás zveme na oslavu

v neděli 23. června 2024

v jógacentru ul. 28. října 9, Olomouc

(kousek od Horního náměstí, naproti galerie Moritz, 2 patro, nad prodejnou London Station)

vstup zdarma

16.00: Přednáška Mgr. Šárky Vlčinské (lektor, psycholog, kouč) na téma „Emoční zdraví a jak jej posílit“.

Co je emoční zdraví a co je ovlivňuje?

Souvisí naše emoce s nemocemi a jak?

Které pocity jsou hojivé a mohou uzdravovat?

Jak nám s posílením emočního zdraví pomáhá Jóga v denním životě?

17.30 – 18.30: Ukázková lekce cvičení podle systému Jóga v denním životě

(stačí mít s sebou vhodný oděv na převlečení)

Možnost konzultace s cvičiteli, seznámení s Jógou v denním životě, prohlídka jógacentra, malé vegetariánské občerstvení, příležitost k přihlášení do pravidelných cvičení v dalším školním roce.



www.joga.cz/olomouc