

# FYZIOJÓGA JARMILA

*Přijďte se na chvíli zastavit z každodenního shonu  
a najít rovnováhu vašeho těla, mysli i duše*

## ÚTERÝ

*Tělocvična Domov u Rybníka  
Viceměřice v 18:00*

## ČTVRTEK

*Sokolovna Tištin v 18:00*

*Podložku na cvičení s sebou  
Ostatní pomůcky zapůjčím*

*Hlavní náplní lekcí je výuka jednotlivých pozic, práce s dechem, relaxace,  
práce s pánevním dnem, meditace*

**Mgr. Jarmila Hamalová**

**Tel.: +420 773 921 212**

**Web: <https://www.facebook.com/jogasjarmilouhamalovou/>**

**TIŠTÍN - PRVNÍ LEKCE 7. 10. 2021**