



# Lekce Hathajógy v Humpolci

Slovo "jóga" pochází ze sanskrtu a znamená "spojení" nebo "sjednocení". Jógové cvičení působí komplexně na tělo, psychiku, vědomí i duši a uvádí je do rovnováhy. Prostřednictvím cvičení jógy zlepšujeme svou fyzickou kondici, učíme se soustředit a relaxovat, lépe se seznámíme sami se sebou, lépe si porozumíme. Jóga nám tedy pomáhá nejen udržovat a zlepšovat svou fyzickou i psychickou kondici, ale také lépe zvládat každodenní povinnosti a starosti. Cvičení jógy nevyžaduje žádný předchozí trénink, je vhodné pro všechny věkové kategorie, mohou ji cvičit i lidé, kteří nikdy necvičili, postižení nebo nemocní, je vhodné i v období rekonvalescence.

**začínáme 10.9.2019 a následně každé úterý  
od 17,30 hodin v malé tělocvičně ZŠ Hálková.**

**Jste srdečně zváni!**

**Vede : Pavel Málek**  
**Kontakt : 607 868 493**