

Centrum pro zdravotně postižené Karlovarského kraje

Jste unavení z moderního života? Trpíte stresem, únavou, nervozitou či nespavostí?
Máme pro Vás řešení...

Jóga

- jóga, je praktickou filozofií, jejímž cílem je sjednotit tělo, mysl a ducha
- připravili jsme pro Vás snadno zvládnutelná cvičení, speciálně vybraná pro začátečníky, která účinkují na všechny tělesné soustavy, posilují svaly, stimulují krevní oběh a zlepšují celkové zdraví
- při pravidelném cvičení jógy získáte fyzickou kondici a psychickou pohodu



Pondělí od 10:00 hod.

Úterý od 10:00 hod., 13:00 hod., 16:00 hod.

Středa od 9:00 hod.

Meditace

- meditace je dokonalým systémem pro osobní rozvoj a podporuje celkovou duševní vyrovnanost.
- po zvládnutí určitých technik zjistíte, že meditace dokáže uklidňovat mysl, zvyšovat koncentraci a rozvíjet schopnost zvládat napětí.

Pondělí od 16:30 hod.



***Veškerá cvičení a meditace probíhají v prostorách Centra pro zdravotně postižené.
Každého rádi uvidíme.***

**CENTRUM PRO ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÉ
KARLOVARSKÉHO KRAJE**

Kamenná 40, 350 02 Cheb

mob. 602 340 483; tel./fax.: 354 433 024

e-mail: cheb@sluzbypostizenym.cz

Po + St 8 -12:00, 13 -16:00: Út + Čt + Pá 8 -12:00