

## Párová jóga s masáží

Srdečně Vás zveme na několik setkání s párovou jógou.

Pozvěte partnera-partnerku, kamarádku-kamaráda,  
ve dvojicích budeme cvičit **jemnou párovou jógu**.

Na začátku lekce vzájemně **sladíme dech** a napojíme se jeden na druhého,  
**zahřejeme, posílíme, protáhneme** svá těla  
a na závěr lekce zařadíme i několik nenáročných **balančních pozic**.

Čas před závěrečnou relaxací zpestříme **jemnou masáží**.



### Termíny:

Párová jóga a reflexní masáž nohou

Párová jóga a reflexní masáž rukou

Párová jóga a shiatsu obličeje

**neděle 17. únor 2019, 9:00 – 10:30**

**neděle 31. březen 2019, 9:00 – 10:30**

**neděle 28. duben 2019, 9:00 – 10:30**

### Cena:

120,- Kč/90 minut

*(platba hotově na místě nebo možnost využít permanentku JOYoga)*

**Těšíme se na setkání s Vámi!**

**Lucka a Katka**

**Přihlášky:** [www.joyoga.cz](http://www.joyoga.cz) - REZERVACE (přes rozvrh v rezervačním systému SuperSaas.cz:  
<http://www.supersaas.cz/schedule/joyoga/JOYoga>)