

## Cesta k sobě

skrze léčení a objevování našeho těla

K uvědomění a léčení svého těla využijeme jednoduchého, avšak důmyslného spirálního řetězení svalů, při kterém

- napřímíme páteř,
- odstraníme vadné držení těla,
- zpevníme nožní klenbu,
- se naučíme zdravé chůzi a stání,
- zeštíhlíme náš pas a mnoho dalšího.

Sestava cviků s elastickým lanem pracuje s naším fyzickým tělem, skrze které se dostáváme více a více k sobě samému.

*Tělo a duše jsou spojené nádoby.*

### **KDY:**

Každé úterý v 16:00  
(začínáme 3. 4. 2018)

### **KDE:**

L'AURA, Riegrovo  
náměstí 33/6,  
Poděbrady

### **ZA KOLIK:**

150 Kč

### **KONTAKT:**

Aneta Knytlová

721 277 996

knytlovaaneta@gmail.com