

Mia Rose, z.s. vás srdečně zve na

dvě večerní setkání s

Alyssou Gaustad

lektorkou Naam jógy, Sukshma Vyayama, Harmonyum Healing terapeutkou

MIA ROSE

Podpora žen a jejich blízkých,
kterým do života vstoupilo
onkologické onemocnění



Pohyb a práce s dechem jsou nejlepší prevencí onemocnění. Přijďte se s námi naučit, jak o sebe pečovat.

Úterý 24. září 2024 od 17:30 do 20 hodin

Sukshma Vyayama cvičení pro posílení celého těla.
Doporučujeme jíst naposledy 2-3 hodiny před cvičením!

Středa 25. září 2024 od 17:30 do 20 hodin

Naam jóga, meditace, Rituál k podzimní rovnodennosti, sdílení

Kde: Minipivovar Kněžíněk, Haklovy dvory u Českých Budějovic
Sejdeme se v krásném půdním prostoru nad restaurací.

Přihlášení a další informace: sarka.laura@centrum.cz, 733 517 685

Sebou: podložku, polštářek na sezení, pohodlné oblečení, dobrou náladu, pití

Doprava: MHD do Haklových dvorů, odtud 15 min pěšky. Pokud máte možnost spolujízdy autem, dejte nám vědět.

Pořadatel: MIA ROSE, z.s. www.miarose.cz

Více o Naam, cvičení Sukshma Vyayama či Harmonyu najdete na www.naam.cz.

Akce se uskuteční za podpory dotačního programu JČK a minipivovaru Kněžíněk.

