

ETKA-JÓGA

A jóga gyakorlatok a test feszültségeinek oldódását eredményezik, az idegrendszert, és az érzelmeket nyugtatják, stresszoldó hatásúak. A gyakorlatok finoman lazítják izmainkat, nyújtják az inakat, rugalmasan tartják az ízületeket és a gerincet.

Az Etká-Jóga önbizalmat, biztonságot adó erőgyújtó módszer, amely nem korfüggő, bárki bármikor elkezdheti, gyorsan megéri jótékonny hatását. Az alkalmak nyitottak, év közben is lehet csatlakozni, akár egy-egy alkalomra is.

A foglalkozásokat vezeti: Tóth Nóra tel.: 06/70-365-9829

Időpont: hétfőnként 18 órától, szerdánként 9 órától
Félévi kezdés: szeptember 5.

