

A jógyakorlatok 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 erőgyűjtő módszer, amely nem korfüggő, bárki bármikor elkezdheti, gyorsan megérzi jótékony 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, kezdés szeptember 4-én

