

Druhý běh nedělní Aroma jógy v Holešově



Co vás během 10 večerů čeká:

Aromaterapie na míru – každý týden jiná terapeutická vůně

Jemné jógové plynutí – dech, pohyb a uvolnění

Ajurvédská inspirace – podpora vnitřní rovnováhy a klidného spánku

hormonální rovnováha

nervový systém & stres

trávení & detoxikace

lymfatický systém

podpora imunitního systému

vědomá práce s pánví a břichem

dechové techniky pro klid a energii

ženská energie a sebeláska

Co si odnesete:

uvolněné tělo & lehčí mysl

jednoduché techniky pro podporu zdraví

hlubší propojení dechu, pohybu a vůní

inspiraci pro vlastní rituály doma

pravidelnou nedělní chvíli jen pro sebe

25. ledna – 26. března 2026

Každou neděli v 18:00 (75 minut)

Holešov Joga sal, Palackého 834



Celý cyklus (10 lekcí): 1000 Kč

Jednorázový vstup: 180 Kč

Rezervace: 604 284 641

Marta Matúšů



little yoga

