

# TĚHOTENSKÁ JÓGA



## Pro koho je jóga určena?

- pro ženy od 13. týdne fyziologického těhotenství

## Co se naučíte?

- uvolnit své tělo a umět mu naslouchat
- správně dýchat
- harmonizovat tělo i duši
- věřit v sebe sama

## Co s sebou?

- pohodlné sportovní oblečení
- těhotenskou průkazku
- pití

## Kdy?

- každé úterý (8.30 a 10.30)
- dle zájmu se konají dvě lekce
- jedna lekce trvá 1,5 hod.

## Kde

- SAWA Centrum, Tyršova 172, Nymburk (naproti Hálkovu divadlu)

## Cena

- 150 Kč

---

Budu se na Vás moc těšit!  
Porodní asistentka Vlasta Rančáková

[rancakova.vlasta@nemnbk.cz](mailto:rancakova.vlasta@nemnbk.cz)  
721 389 374