



MEGYERI
ZSUZSANNA

jógaoktatóval
(06-20/971-93-91)

SZÉCHENYI 2020

JÓGA *könnyedén*

A mozgás és a testi-lelki harmónia az ember természetes lét-állapota, éppen ezért minden életkorban fontos.

Ez a foglalkozás kifejezetten az
idősödő korosztályt szólítja meg.

A könnyed, gerincbarát mozdulatok a résztvevők testi adottságainak sajátosságait figyelembe véve segítenek abban, hogy a test újra rugalmassá váljon. A helyes légzést és a koncentrációt fejlesztő gyakorlatok friss energiával töltik fel az elmét.

A jóga rendszeres gyakorlása által rövid időn belül megmutatkoznak pozitív, jótékony hatásai, melyekkel hétről-hétre, a foglalkozások ideje alatt bővebben megismerkedhetnek!

Időpont: Kedd, 16:15-17:30

Helyszín: Cegléd és Térsége Ipartestülete,
Cegléd, Bercsényi u. 4-6.

TOLDY FERENC
KÓRHÁZ ÉS
RENDELŐINTÉZET

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI
IRODA

Cegléd, 2700 Rákóczi út 7.

**BEJELENTKEZÉS
TELEFONON:**

06 – 30 / 448 – 43 – 31
(H – P 9:00 – 12:00)

