

*Slivenecký klub Švestka*



## **FIT ŠVESTKA**

**cvičební sál ke smíchovu 315  
(na křižovatce s ulicí K Holyni)**

# **Ukázková lekce jógy**

**MgA. Jana Kochánková  
Namaste**

**Pátek 13.5.2016  
16.30**

Lekce probíhají následovně  
naladění se na sebe, na svůj dech a přítomnost ve vedené  
meditaci za zvuku Sun Drumu  
protažení celého těla  
závěrečná klidová meditace v leže za zvuku Sud Drumu a  
zpěvu.

Jana ještě docela nedávno navštěvovala základní školu ve  
Slivenci a velice se těší na společné cvičení.“