

# Jóga v denním životě

System Jóga v denním životě je ucelený systém fyzických, dechových, relaxačních a meditačních technik. Zahrnuje rovněž další speciální techniky, např. bandhy a mudry. Jóga v denním životě je vhodná pro člověka každého věku a úrovně fyzických možností. Vychází z klasické cesty jógy. Jejím cílem je pomoci člověku získat a zlepšit tělesné, duševní, sociální a duchovní zdraví a dosáhnout harmonie. Jóga je věda o těle, mysli, vědomí a duši.

**Cvičí:** *Michal Buňka*

**Kde:** *Fit studio Energy (areál 3. ZŠ)*

**Kdy:** *začínáme po prázdninách. Detaily budou zveřejněny na našem webu*