

HATHA JOGA

s **Vladislavom Benitom**
Šoltysom

Od 18. októbra každý utorok o 19:30 hod.

Čo je Hatha joga?

Samotný význam slova hatha sa prekladá ako sila alebo úsilie a doslova to znamená naučiť sa správne dýchať, úsilie získať psychickú a fyzickú silu, nájsť cestu k sebe a vyrovnať sa so samým sebou, vyformovať postavu a zharmonizovať myseľ a telo.

Smerovanie Hatha jogy je ozdravenie celého organizmu, zvýšenie jeho zdatnosti a vnímavosti cez cvičenia, ktoré sú nenáročné, šetriace kĺby a aktivujúce činnosť vnútorných orgánov.

Pravidelné cvičenie po dlhšiu dobu prináša silné liečivé a transformačné účinky.

Hlásiť sa môžete na tel.č. **02/20909016** alebo osobne na recepcii sportactivity.

Počet je obmedzený!

Tešíme sa na Vás!

Ponteo Activity Park Rusovce, Starorímska 1/a, 851 10 Bratislava,

www.ponteo.sk, 02/20909016, email: sportactivity@ponteo.sk

