



## JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ Harmonie těla, mysli a duše

Systém višvagurua paramhanse svámiho Mahéšvaránandy

**Sdružení Jóga v denním životě  
Vás zve na pravidelné cvičení jógy  
v Obecním domě Adamov**

**KDY: od 2.9.2026 každou středu  
od 18:30 do 20:00**

**KDE: Sál OÚ Adamov**

**CENA: 1 500,- Kč / 1 200,- Kč 5 měsíců**

Slevy platí pro studenty, matky na mateřské,  
důchodce a nezaměstnané



KONTAKT: tel. **776 760 050; 776 623 050**

[www.joga.cz](http://www.joga.cz)

S SEBOU: podložku na cvičení, lehký oděv s dlouhým rukávem, ponožky.  
Otevírá se 15 min. před zahájením. Vhodné pro každého od 15 let.

**kurz vede  
Irena Balounová**