



# JÓGA PRO SENIORY

***Jóga na židli pro ženy a muže 65+ a všechny, kteří nemůžou nebo nechtějí cvičit na podložce.***

*Na začátku lekce je krátká relaxace s cílem přivést pozornost cvičících z vnějšího uspěchaného světa k jejich vnitřnímu. Velký důraz je kladen na propojení dechu s pohybem.*

*Zaměřujeme se na uvolnění ztuhlých kloubů, bolest zad, posílení hlubokých stabilizačních svalů, aktivně posilujeme pánevní dno jako vhodnou prevenci inkontinence. Lehké balanční cviky pro práci s rovnováhou a eliminaci možných pádů a následných úrazů. Každý cvičí svým tempem, podle svých možností a třeba i některé cviky vynechá. Na závěr je krátká relaxace s vizualizací - hezká tečka za hodinou.*

## BALNEO LÍPA

Centrum rehabilitace a  
fyzioterapie

Seydlerova 2451,

158 00 Praha 13

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

Lekce jsou vedené v  
pomalém tempu,  
s ohledem na zdravotní  
stav každého.

Vhodné i pro úplné  
začátečníky, kteří nikdy  
necvičili.

## CENY

160 Kč / 1 lekce

## OBJEDNÁNÍ

Telefon: 296 113 290

Mobil: 731 443 511