



Harmonija telesa, duha in duše

JOGA

V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU

**Sistematična vadba Joge po
znanstveno-medicinskem sistemu
svetovno priznanega indijskega
učitelja Paramhansa Swamija
Maheshwaranande, vam omogoča
zdravje, odlično počutje in notranjo
umirjenost.**

Vadba vključuje telesne vaje, dihalne vaje ter
vaje sproščanja, koncentracije in meditacije.

Primerna je za vse starostne skupine.

**Pričetek vadbe:
ponedeljek, 8. 9. 2014**

CIK – mala telovadnica, Trebnje
17.30 - 19.00
19.15 – 20.45

S seboj prinesite udobno oblačilo, armafleks in odejo.

Dodatne info: <http://www.jvvz.org/>