



## LETNÍ ŠKOLA JÓGY ČERVENEC 2023

10 lekcí: vždy pondělí – středa – pátek  
od 8.00 do 9.30 hod.

10. 7.  
12. 7.  
14. 7.  
17. 7.  
19. 7.  
21. 7.  
24. 7.  
26. 7.  
28. 7.  
31. 7.



Cvičení probíhá venku na **parkánových zahradách** u budovy Konviktu, Univerzitní 3, 779 00 Olomouc. Za nepříznivého počasí je k dispozici divadelní sál v Konviktu.

Přihlášku ke stažení najdete na <https://u3v.upol.cz/pro-zajemce/>

**Cílem kurzu** je probudit zájem účastníka o sebe a svůj život. Spojením fyzického a duševního cvičení **podpořit účastníkovu zdraví** – zvýšit pružnost těla, posílit svaly, uvolnit fyzické bloky na těle, dále pak zklidnit mysl a pocítit spokojenost sám se sebou.