*Dana Meca Franková a Gabriela Gorbová*

pořádají

**v rámci Kreativu Venušina sopka v Mezině u Bruntálu**

**ve středu 21. 8. 2019 od 17,00 do 18,30 hodin**

**a ve čtvrtek 22. 8. 2019 od 8,00 do 9,30 hodin**

**na louce za místní pergolou vedle kostela (v případě nepříznivého počasí pod pergolou)

*cvičení jógy s Gabčou*

Cvičení vychází z knihy Jóga v denním životě.  Je vhodné pro všechny – ženy, muže, děti, pro všechny věkové skupiny. Bude obsahovat relaxaci, jednoduché ásany,  při kterých uvolníme a protáhneme svaly a klouby. Cvičení ukončíme dechovým cvičením. Doba trvání je 90 minut.

****Cvičíme nalačno asi 3 hod. po jídle.  Vstup volný!!!!

**Místo konání:** Kreativ Venušina sopka Mezina u Bruntálu (na louce za pergolou obce Mezina u kostela). S sebou si vezměte karimatku, ručník, lahev s pitím, dobrou náladu, pohodlné oblečení a sluneční brýle. **Nutné – přihlásit se předem!**

**Počet účastníků**: max. 20 osob

**Přihlášky a info:** Dana Meca Franková, FB: Dana Luňáková,

mejl: dana.lunakova@seznam.cz, tel.: 603 488 553, web: [www.dana-meca-frankova.estranky.cz](http://www.dana-meca-frankova.estranky.cz)