

Jóga pro dobrou věc



Blíží se třetí ročník charitativního jógového festivalu. V jediný den tak můžete spojit opravdu kvalitní jógovou akci s krásnou a bohubilou pomocí – pomocí seniorům.

Stáří je něco, co nás všechny čeká a nemine. Každý máme v rodině seniora. Měli bychom se snažit pomáhat jim nalézt seberealizaci a kvalitní prožití volného času s ohledem na jejich zdravotní stav. A protože právě zdravý pohyb je výbornou prevencí všech fyzických i psychických onemocnění, charitativní projekt *Seniorem s radostí* poskytuje lidem ve starobním a invalidním důchodu lekce jógy zdarma po celé České republice. Práce se staršími lidmi vyžaduje speciální péči a tak v rámci projektu je každý lektor vyškolen, aby cvičení mělo na staršího člověka skutečně ten nejlepší zdravotní dopad.

Pro dobrou věc se na festivalu spojí ti nejlepší. **24. 11.** se můžete těšit na lekci power jógy s Václavem Krejčíkem, tantra vinyasa jógy se Zuzkou Klingrovou, čakra jógy s Barborou Hu, wheel jógy s Katkou Mrugalovou, karma love flow s Marti Procházkovou, které asistuje Teri Březinová, vinyasa flow jógy s Evou Vrbovou, super dynamické jógy v angličtině s Lisou-Marie Wakenshaw nebo hatha jógy s Brendanem Tuckerem. Zakladatelka projektu *Seniorem s radostí*, Jana Najbrtová, si pro Vás přichystala lekci podzimní hatha vinyasy za živého doprovodu harfy.

A kde se potkáme? No přece v pražském **Vnitrobloku**.

Festival se letos vůbec poprvé uskuteční i v Ostravě. Společně pomoci můžete přijít **8.12.** do **Trojhalí Karolína**.

Pokud se chcete k dobrému skutku přidat, přihlaste se na lekce na www.jogaprodobrouvec.cz. Veškerý výtěžek z akce je věnován právě projektu *Seniorem s radostí*. Starší lidé si zaslouží naši pozornost. Děkujeme, že jim ji dáváte.

foto: archiv Jany Najbrtové

24.11.2018, 8-18, VNITROBLOCK

JÓGA PRO DOBROU VĚC

www.jogaprodobrouvec.cz



“Čím chceš být až vyrosteš?”



„Chci být Seniořem s radostí“