



MĚSTSKÁ
KNIHOVNA
CHRUDIM

Jóga na zahradě - hravě

Srdečně zveme malé i velké
na **čtvrtý prázdninový čtvrtek**
do Městské knihovny Chrudim.

Jóga pro rodiče a děti to je hravé cvičení v přátelském prostředí bez soutěžení a bez hodnocení. Na okamžik se staneme psem, hadem, kočkou, stromem, loďkou, židlí, nebo třeba lukem. Užijeme si radost z pohybu a objevíme, co vše tělo dokáže. **Těším se na vás, Iva.**

Podložku a vhodné oblečení na cvičení s sebou.

Čtvrtek 23. 7. 2020 od 10 hodin



Lektorka Iva Čenovská, Jóga Chrudim



Nebe na Zemi