

# JÓGA PRO MAMINKY (TATÍNKY) V KINDERKU!!!! (DĚTI S SEBOU)

KDE: **Detský kútik Kinderko, Bazová 29, Kvetoslavov**

KDY: **Středa 15.11.2023 v 9:30 (potom každou středu)**

CENA: **12 Eur - v ceně je zahrnuto 60 minut pro dítě v koutku a 60 minut cvičení pro maminku (nebo tatínka).**

S SEBOU: podložku na cvičení, pohodlné oblečení a dítě. 😊

INSTRUKTOR: Michaela Tomašková - certifikovaný športový odborník – inštruktor jogy I.kvalifikačného stupna špecializacia Power/Hatha joga pre dospelé, tehotné ženy a deti, s praxí od roku 2017.

Chtěl/a by jsi pravidelně cvičit, ale nemůžeš si jen tak „odskočit“ od dítěte?

Tak vezmi své dítě a přijď si zacvičit do Kinderka – dítě si bude hrát v dětském koutku a my si ve vedlejší místnosti společně zacvičíme. Pokud se k nám během cvičení dětičky přidají, nevadí. 😊 Jako certifikovaná instruktorka jogy i pro děti, dokážu zábavným způsobem cvičení propojit, tak aby si děti zacvičili s námi, ale abychom z toho měli užitek i my dospělí. 😊

Rezervaci je nutné provést zde: [Michaela Tomašková Kvetoslavov](mailto:Michaela.Tomaszkova@Kvetoslavov) | [RezervujSi.sk](https://RezervujSi.sk) nebo na tel. čísle 0948 398 986.

Počet míst je omezený na 5 cvičících.

Na co se můžeš těšit?

- Zaměříme se na posílení páňvového dna,
- Posílíme střed těla a tedy vytváříme problémové oblasti jako je břicho, zadeček a stehna,
- Naučíme se zapojovat naše svaly správným způsobem, abychom tak přestali zatěžovat naše záda, zároveň posílíme zádomé svalstvo a zbavíme se tak trvale bolestí zad (což ocení i tatínkové),
- A mnoho dalšího....

[www.jogasmiskou.eu](http://www.jogasmiskou.eu)

e-mail: [jogasmiskou@gmail.com](mailto:jogasmiskou@gmail.com)

Tel. +421948398986

Facebook: (1) Easy Ásana - joga s Miškou | Facebook

Power/Hatha  
jóga  
Váš osobní trenér

- pro začátečníky
- pro pokročilé
- pro firmy
- detská jóga
- gravid jóga

jogasmiskou@gmail.com

JOGA S MIŠKOU

Michaela  
Tomašková  
Certified yoga  
instructor/  
certifikovaný jóga  
inštruktor