

# STUDIO DANCE PERFECT

**zve všechny příznivce harmonického  
životního stylu na s e m i n á ř**

# Ashtanga jógy

**s Romanou  
Vančákovou!**

**V neděli 31. ledna  
od 9:30 do 12 hod.**

**Program:**

9:30–11:15 Ashtanga vinyasa jóga  
11:15–11:30 přestávka na občerstvení  
11:30–12:00 dýchání, diskuze

**S sebou:**

ručník (nutný – slouží jako pomůcka),  
pohodlné oblečení, deku či teplejší  
oblečení na závěrečnou relaxaci.

**R e z e r v a c e m í s t n u t n á !**

