



Mieli senjorai,

Jau nuo rugsėjo 5 dienos kviečiame jus į **nemokamus jogos užsiėmimus**, kuriuos organizuoja Labdaros ir paramos fondas "Šviesos keliu" kartu su Sporto rėmimo fondu.

Niekada ne vėlu pradėti praktikuoti jogą ir gauti jos teikiamą naudą. Senjorams, ieškantiems saugaus ir veiksmingo būdo pagerinti savo fizinę ir bendrą savijautą, jogos tempimo, kvėpavimo ir meditacijos praktika gali būti puikus sprendimas! Reguliarūs jogos užsiėmimai vyresnio amžiaus žmonėms gali turėti daug naudos: nuo didesnio lankstumo ir geresnės pusiausvyros iki mažesnio streso ir geresnio miego!

- ✓ **Vilniuje** - kiekvieną pirmadienį ir trečiadienį 14.00 val., Tower Studijoje adresu Konstitucijos pr. 15
- ✓ **Kaune** - kiekvieną antradienį ir ketvirtadienį 12.00 val., adresu Kalniečių pr. 233
- ✓ **Nuotoliniu būdu** - kiekvieną antradienį ir ketvirtadienį 15.00 val. - joga, kvėpavimas, meditacija sėdint.