

Propojení mysli a těla: JÓGA

Úterý až čtvrtek 15.30-16.45 hod.

Pro klienty s psychickým onemocněním, kteří chtějí zklidnit mysl a tělo, zvýšit odolnost proti stresu a zlepšit celkovou kondici.



Program využívá prvky tradiční hatha jógy a částečně i jiných směrů založených na propojení mysli a těla. Pomáhá harmonizovat životní energii, zlepšovat celkovou kondici a pocit spokojenosti.

Kontakt na vedoucí programu:

Bc. Jana Vitásková • jana.vitaskova@ondrejov.cz • 775 707 289

Maximální počet účastníků je 10.

Je vhodné se předem přihlásit, ev. omluvit.

S sebou: pohodlné oblečení, pití, ručník, karimatka.

Denní psychoterapeutické sanatorium Ondřejov s.r.o.

Klánova 300/62, 147 00 Praha 4 - Hodkovičky



DPS Ondřejov je součástí holdingu AKESO,
jednoho z předních poskytovatelů zdravotní péče v Česku.

www.akesoholding.cz