



**PRO ŠIROKOU VEŘEJNOST**

# **MINDFULNESS**

**cvičení pro klidnější mysl  
a spokojenější život**

**KDY: KAŽDÝ ČTVRTEK OD 8 HODIN**

**KDO: Mgr. Katarzyna Korda Jedzoková**

**CO:** cvičení pro mysl i tělo  
meditace na zklidnění mysli  
mindfulness jóga

dechová cvičení Wima Hofa

**Na chvíli se zastavíte a načerpáte energii!**

**CENA: 100 Kč za lekci**

**HLÍDÁNÍ DĚTÍ ZAJIŠTĚNO!**

**INFO: Centrum pro rodinu Náruč**

**tel: 775 964 312, [naruc.turnov@seznam.cz](mailto:naruc.turnov@seznam.cz)**

**[www.mindfullife.cz](http://www.mindfullife.cz)**