

Město Kasejovice srdečně zve na přednášku
Mgr. Jany Makovičkové,
certifikované lektory jógy (IAYT) a ajurvédy

Klíč k vyrovnanému životu bez stresu



**v neděli 25.ledna 2026 od 18 hod.
v Kulturně společenském centru Kasejovice**

*Cítíte, jak vám stres postupně odebírá energii a radost?
Trápí vás napětí v těle, nespavost nebo výkyvy nálad?*

*V této specializované přednášce propojíme tisíciletou moudrost
ajurvédy a jógy s moderními poznatky o stresu a jeho vlivu na naše
tělo i mysl. Naučíte se rozpoznávat, jak stres ovlivňuje vaše tělo,
a získáte praktické nástroje pro každodenní život.*

Vstupné 50 Kč.