

KNIHOVNA F≈M

FRÝDEK, Jiráskova 506



**Vás zve na
3-dílný podzimní cyklus
na téma**



„Ájurvéda a jóga“

**v domácí praxi
aneb
jak se čistit a dodávat si energii!**

KDY?

vždy ve středu od 17:30 hod.

23. 10. 2019 Dech a spánek

6. 11. 2019 Trávení a výživa

20. 11. 2019 Pohyb a masáž

KDE?

**v prostorách oddělení beletrie
Městská knihovna, Jiráskova 506, Frýdek**

S KÝM?

**Regina Kusová
www.avatay.info**

VSTUP ZDARMA

