



# JOGA NA GOLFU

speciální akce pro naše členky



**PÁTEK 17.4.2026**

Spirální jóga – protažení po cestě (17:30–18:45)

- Jemná lekce na uvolnění těla po cestování, aktivaci hlubokého stabilizačního systému a odlehčení zad, šíje a kyčlí.
- vstup pro členky: 200 Kč

**SOBOTA 18.4.2026**

Lymfatická rozcvička & jóga pro hormonální rovnováhu (7:45–8:45)

- Ranní jemná praxe na podporu lymfy, lehkosti v těle a přirozené hormonální rovnováhy.
- vstup pro členky: 200 Kč

Workshop Facejóga, péče o pleť a práce s Gua-shou (10:30–12:00)

- Praktický workshop zaměřený na přirozený lifting, rozjasnění pleti a uvolnění napětí v obličeji a šíji. Součástí je lymfatická automasáž, liftingové techniky a jednoduchá rutina včetně práce s Gua-shou.
- vstup pro členky: 500 Kč

Jóga pro zdravá záda – bedra, pánev, dolní končetiny (17:45–18:45)

- Kompenzační lekce zaměřená na uvolnění přetížení, stabilitu pánve a zdravý pohyb dolní části těla.
- vstup pro členky: 200 Kč

**NEDĚLE 19.4.2026**

Jóga ve dvojicích (8:00–9:00)

- Lehká, hravá lekce ve dvojicích pro uvolnění, protažení a příjemné zakončení víkendu.
- vstup pro členky: 200 Kč



**Místa jsou omezená**

Rezervace na:

<https://yogainstyle.isportsystem.cz/>

nebo na e-mailu:

[lucie@yogainstyle.eu](mailto:lucie@yogainstyle.eu)



## O LEKTORCE

Lucie Dvořáčková je lektorka jógy a zakladatelka značky Yoga in style. Ve svých lekcích propojuje jemnou a terapeutickou jógu, práci s tělem, dechem i myslí – tak, aby se každá žena cítila dobře ve svém těle.

Jóga s Lucií pomáhá ulevit od bolesti zad, zlepšit držení těla, uvolnit napětí a podpořit hormonální rovnováhu. Zároveň přináší klid do mysli a novou energii.

Součástí její práce je také facejóga, která přirozeně zpevňuje obličej, rozjasňuje pleť, podporuje lymfu a pomáhá zpomalit známky stárnutí.

Přijď si odpočinout, protáhnout tělo a cítit se zase víc sama sebou.

Anotace k workshopu : Workshop facejógy je zaměřený na přirozené omlazení a zdraví pleti. Naučíš se jednoduché techniky, jak zpevnit obličejové svaly, podpořit lymfatický systém a rozjasnit pleť. Součástí bude i práce s gua shou, která pomáhá uvolnit napětí, zlepšit cirkulaci a podpořit detoxikaci.

Odvedeš si praktické tipy, které snadno zařadíš do každodenní péče o sebe.