

Ay- Fly jóga



Lektor: Iva Jašíčková

**AY – FLY JÓGA PRO DOSPĚLÉ I
DĚTI**

Pohyb je pro mě vším a vždy byl. Když jsem si šla poprvé vyzkoušet Ay-Fly jógu, okamžitě jsem se zamilovala a od té doby jsem u ní zůstala. Posílí nejen celé tělo, ale především uvolní duševní napětí a přináší pocit štěstí. Vždy jsem chtěla pracovat

i s dětmi a díky DS Wanted jsem si svůj sen splnila. Začala jsem akrobacii učit i malé holčičky a když jsem v divadle viděla, jak moc jsou šikovné a nadšené byla jsem dojatá a zároveň i pyšná.