

# Nastartujte den s jógou v Atriu

28.05.2021

Atrium na Žižkově letos opět pořádá úterní ranní lekce jógy, probíhají od června do konce srpna.



„Jóga, cirkus, tanec a herectví je můj život,“ říká Daniela Šišková, která v zahradě [Atria na Žižkově](#) již druhým rokem nabízí ranní lekce jógy pro veřejnost.

Zájemce zve na protažení těla, posílení svalů, vyčištění myšlenek a nastartování dne v klidném prostředí vnitrobloku v Čajkovského ulici. Jóga je určena začátečníkům i pokročilým, „stačí si jen donést svoji podložku, obléct legíny a nechat doma strach a lenost,“ uvádí pořadatelé. Hodinová lekce probíhá **každé úterý od 9 hodin** za příznivého počasí (konání akce bude vždy potvrzeno v pondělí večer na [facebooku](#)).

K účasti je třeba mít negativní PCR test (max. 7 dní starý) nebo negativní antigenní test (max. 72 hodin starý), příp. potvrzení o prodělané nemoci nebo certifikát o očkování.

Ranní lekce jógy můžete v Atriu navštěvovat každé úterý až do konce srpna.