

HORMONÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE

pro ženy podle Dinah Rodrigues
s Janou Macháčkovou

Kurz pro ženu každého věku, kde se naučíte sestavu hormonální jógy pro ženy.
Po jeho absolvování ji budete schopné cvičit samostatně, i když s jógou nemáte dosud žádné zkušenosti!

TERMÍN: úterý 7. 4. – 5. 5. 2020 od 18:00 – 19:30 hod (20:00 hod)

MÍSTO: jógové studio Fly High, Masarykova 1049, Kolín II

PROGRAM:

18:00 - 19:15 hod zahřívací cvičení a každodenní sestava

19:15 – 19:30 hod speciální antistresové techniky

19:30 – 20:00 hod povídání na vybrané téma s *Petrou Blechovou* (dobrovolná účast)



Témata:

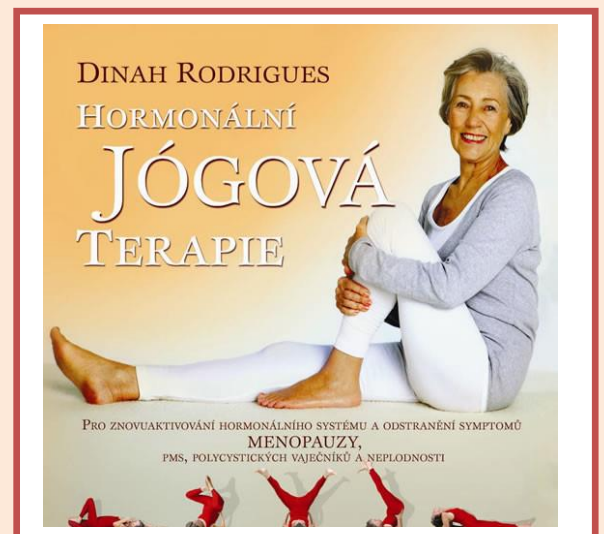
7. 4. 2020: trošku teorie k hormonální józe

14. 4. 2020: osteoporóza a menopauza

21. 4. 2020: gynekologické potíže, menstruace a antikoncepce

28. 4. 2020: léčba štítné žlázy a samovyšetření prsu

5. 5. 2020: paměť, deprese, libido



CENA: **2 600 Kč/ osoba** za celý kurz včetně materiálů a návodu pro cvičení doma

Co s sebou: pohodlné oblečení na cvičení s tím, že cvičíme na boso a podložku je možné si zapůjčit

REZERVACE: on-line přes rezervační systém na www.jogovanisjanou.cz

V případě dotazů mě neváhejte kontaktovat: info@jogovanisjanou.cz; mobil: + 420 600 400 298.

Budu se na Vás moc těšit!

Jana Macháčková
certifikovaná lektorka HJT pro ženy



Jógování s Janou