

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: 21. - 22. 3. 2020

MÍSTO: jógové studio Fly High, Masarykova 1049, Kolín



PROGRAM:

sobota 22. 3. 2020

14:00 - 18:00 hod teorie, detailní popis technik a zacvičení zahřívacích cvičení a každodenní sestavy

neděle 23. 3. 2020

8:30 – 12:00 hod každodenní sestava a speciální antistresové techniky

Toto cvičení působí na organismus jako celek a účinkuje na náš hormonální systém. Je vhodné zejména při menopauze, při bolestivé menstruaci, PMS či syndromu polycystických vaječníků. Dále pomáhá srovnávat menstruační cyklus, při snaze otěhotnět, při hypofunkci štítné žlázy, ale také pomáhá s regulací váhy, řeší problémy s inkontinencí a je velmi vhodné při zvýšeném stresu!



CENA: 2 500 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 na tel.č.:+420 603 400 298 či e-mailu: info@jogovanisjanou.cz.

Budu se na Vás moc těšit!

Jana Macháčková
certifikovaná lektorka HJT pro ženy



Jógováním s Janou