

HORMONÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE

pro ženy podle Dinah Rodrigues

s Janou Macháčkovou



Kurzy pro ženy každého věku, kde se naučíte dynamickou sestavu hormonální jógy. Po jeho absolvování ji budete schopné cvičit samostatně, i když s jógou teprve tímto kurzem začínáte!

ON-LINE PŘIHLÁŠKY A VÍCE INFORMACÍ:

www.jogovanisjanou.cz



Jógování s Janou

Proč cvičit „Hormonální jógovou terapii pro ženy“:

- ✓ Chtěly byste v sobě **probudit své ženství, cítit se zdravě a plné energie?**
- ✓ Anebo Vás trápí **bolestivá či nepravidelná menstruace?**
- ✓ Potýkáte se s **PMS** anebo se **syndromem polycystických vaječníků?**
- ✓ Nacházíte se **v období menopauzy** (návaly, podrážděnost, nízké libido...)?
- ✓ Anebo se **snažíte otěhotnět?**
- ✓ **Vysadila jste antikoncepci** či jste **po porodu?**
- ✓ Máte **problémy se sníženou funkcí štítné žlázy?**
- ✓ Řešíte problémy s **inkontinencí, suchou pokožkou, lámáním vlasů či nehtů?**
- ✓ Nacházíte se v **těžkém životním období a žijete ve stresu?**

TAK JE HORMONÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE PRO ŽENY URČENA PRÁVĚ VÁM

A TAKÉ VŠEM ŽENÁM JAKÉHOKOLIV VĚKU JAKO SKVĚLÁ PREVENCE!

Hormonální jógová terapie (HJT) působí na organismus jako celek a účinkuje na několika úrovních současně. Ženy by ji měli cvičit i preventivně od 35 let a to alespoň 3x týdně, kdy Vám sestava při pravidelné praxi nezabere více jak 30 minut.

Termíny:

on – line přihlášky na www.jogovanisjanou.cz

Program semináře:

Seznámení s metodami HJT, trošku teorie, procvičení zahřívací a každodenní sestavy, antistresové cvičení (speciální dechové a relaxační techniky).

Cena: 2 600 Kč

Jóga a já...

Před několika lety jsem patřila mezi ty, kteří se na jógu obrátili, protože měli zdravotní problémy. Teď beru jógu jako jednu z cest jak žít zdravě, spokojeně a šťastně!



Certifikovaná lektorka Hormonální jógové terapie pro ženy podle DinahRodríguez

TERMÍNY KURZŮ:

Víkendový kurz

26. - 27. 2. 2022

23. - 24. 4. 2022

sobota 14:00 – 18:00 hod

neděle 8:30 – 12:00 hod

Opakovací lekce

1. 3. 2022

26. 4. 2022

úterý 18:30 – 19:30 hod

FLY HIGH
jogové studio

Masarykova 1049, Kolín

