

## 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](http://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](http://www.jogovanisjanou.cz)*

#### Program semináře:

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

**Cena: 2 800 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

**15. - 16. 10. 2022**

**sobota 14:00 – 18:00 hod**  
**neděle 8:30 – 11:30 hod**

#### Opakovací lekce

**8.11. 2022**

**úterý 18:45 – 19:45 hod**

**FLY HIGH**  
**jogové studio**

Masarykova 1049, Kolín

