

HORMONÁLNÍ JÓGA pro ženy podle Dinah Rodrigues & Janou Macháčkovou



Kurz 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: 2 800 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

11. - 12. 2. 2023

15. – 16. 4. 2023

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

Opakovací lekce

10. 3. 2023

17. 3. 2023

12. 5. 2023

pátek 18:30 – 19:30 hod

FLY HIGH jógové studio

Masarykova 1049, Kolín

