



Jóga hormonální

s certifikovanou lektorkou

Přirozenou cestou pomáhá řešit problémy spojené s hormonální nerovnováhou:

- symptomy menopauzy (návaly horka, přibývání na váze aj.)
- problémy s otěhotněním
- premenstruační syndrom
- polycystické vaječníky
- ztrátu menstruace a ovulace, bolestivou menstruaci
- sníženou funkci štítné žlázy a další.

Doporučována „preventivně“ také ženám od 35 let, kdy začíná hladina ženských hormonů klesat, k udržení hormonální rovnováhy. Pomáhá k aktivaci hormonů i u žen nad 60 let.

Vhodná pro všechny ženy, které se chtějí cítit dobře.

Jedná se o dynamickou jógovou sestavu, kterou se na kurzu postupně naučíte. Poté si sestavu budete moci cvičit samy doma, cvičení doma Vám zabere jen 30 minut. K udržení hormonální hladiny se doporučuje cvičit sestavu doma minimálně 3x týdně.

Na kurzu se také naučíte dechová cvičení a antistresové cviky. Kurz je vhodný i pro začátečníky v józe.

Víkendový kurz

Termín: 14. a 15.03.2020 **25. a 26.4.2020** (so 10:00-16:00, ne 09:00-13:00)

Místo konání: Tělocvična MC Hvězdička, Bezručova 1064, Benešov

Cena: 2000 Kč/osoba (včetně podkladů ke cvičení a občerstvení během kurzu)

Z důvodu omezené kapacity je nutné se na kurz předem přihlásit na jogahormonalni@email.cz nebo na telefonu 724 624 534

Více informací na www.jogahormonalni.com

Těším se na Vás,

Dagmar Kellerová