

# Hormonální jóga

s certifikovanou lektorkou



- » **Přírozenou 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.
- » **Protahuje celé tělo, přináší vitalitu a duševní pohodu.**

Vhodná pro všechny ženy, které se chtějí cítit dobře.

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

## Víkendový kurz

9. a 10. října 2021 (so 10:00-16:00, ne 09:00-12:00)

Tělocvična MC Hvězdička, Bezručova 1064, Benešov

2100 Kč/osoba (včetně materiálů ke cvičení)

Rezervace místa na [info@joga-pro-zeny.cz](mailto:info@joga-pro-zeny.cz) nebo na tel. 724 624 534.

[www.joga-pro-zeny.cz](http://www.joga-pro-zeny.cz)



Jóga pro ženy