

HORMONÁLNÍ JÓGA PODLE DINAH RODRIGUES



**ZVEME VÁS NA SOBOTNÍ SEMINÁŘ PRO SEZNÁMENÍ
S HORMONÁLNÍ JÓGOU PRO ŽENY,**

KTERÝ SE BUDE KONAT **17.9.2016 OD 10:00 DO 18:00 HOD.**

CENA SEMINÁŘE JE 700,- KČ

**PRAVIDELNÉ CVIČENÍ HORMONÁLNÍ JÓGY PODPORUJE HARMONIZACI
ORGANISMU A POMÁHÁ PŘI MENOPAUZE**

**NAUČÍTE SE ZÁKLADNÍ SESTAVU CVIKŮ NA HARMONIZACI HORMONÁLNÍHO
SYSTÉMU, PROTISTRESOVÉ A UKLIDŇUJÍCÍ CVIKY.**

PRO MAXIMÁLNÍ ÚČINEK JE DOBRÉ CVIČIT PRAVIDELNĚ ALESPŇ OBDEN.

PROGRAM:

10:00 – 13:00.....NÁCVIK DÝCHÁNÍ A JEDNOTLIVÝCH ÁSÁN
13:00– 13:30.....PŘESTÁVKA NA OBĚD
13:30 – 15:00PŘEDNÁŠKA O ÚČINCÍCH HORMONÁLNÍ JÓGY A PROTISTRESOVÉ CVIKY
15:00 – 18:00... ..ZACVIČENÍ CELÉ SESTAVY HORMONÁLNÍ JÓGY - DISKUZE

AQUAPARK DĚČÍN

PŘIHLÁŠKY PŘEDEM DO 14.9.2016 NA 608048852

NEBO NA E-MAIL: purlen@seznam.cz

**CVIČENÍ VEDE CERTIFIKOVANÁ CVIČITELKA LENKA PURKYTOVÁ
SEBOU POTŘEBUJETE VOLNÉ OBLEČENÍ, TEPLÉ PONOŽKY,
MENŠÍ DEKU NEBO RUČNÍK,
LEHKÉ JÍDLO A PITÍ**