

pro vás pořádá jednodenní kurz

## **HORMONÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE dle Dinah Rodrigues**

- ✓ Jedná se o jógovou terapii, tedy o záměrné posílení funkce žláz s vnitřní sekrecí, které mají vliv na tvorbu estrogenu a progesteronu.
- ✓ Jednoduchá a velmi účinná sestava, kterou se naučíte a kterou si "odnesete" domů, vám zajistí více pohody, radosti, energie a spokojenosti.
- ✓ Jednotlivé cviky, dýchací techniky a pročistňovací techniky jsou velmi účinné a pečlivě vybrané v daném pořadí.
- ✓ Pro všechny ženy, které cítí potřebu pravidelně vyrovnávat hormonální hladinu těla.

Lektorka: **Lucie Ryjáčková** (608 011 473, [www.joganyzala.cz](http://www.joganyzala.cz))



**KDY: sobota 3. 10. 2020 od 9 do 16 hodin**

**KDE:** ZŠ Třebotov - školní družina

**Cena:** 1 750 Kč/osoba (pro členky Klouzačky 1 600 Kč/osoba)

**Rezervace:** Lucie Fafejtová, +420 608 470 422, [lucie.fafejtova@seznam.cz](mailto:lucie.fafejtova@seznam.cz)

**S sebou:** dobrou náladu, podložku na jógu, poznámkový blok, psací potřeby

Počet míst na přednášce je omezen.