

# **HORMONÁLNÍ JÓGA PRO ŽENY PODLE DINAH RODRIGUES**



## **NOVÝ KURZ PRO ZAČÁTEČNICE**

**OD 16.9.2016 DO 25.11.2016**

**CENA KURZU V TRVÁNÍ 10 LEKCÍ JE 10 x 80,- KČ  
(S PERMANETKOU 720,-KČ)**

**LEKCE BUDOU DLOUHÉ 90 MINUT**

**CVIČIT BUDEME VŽDY V PÁTEK OD 18:00**

V KURZU SE POSTUPNĚ NAUČÍTE SESTAVU HORMONÁLNÍ JÓGY PRO HARMONIZACI HORMONÁLNÍHO SYSTÉMU A ODSTRANĚNÍ POTÍŽÍ HLAVNĚ KOLEM OBDOBÍ PŘECHODU. DÁLE SE NAUČÍTE PROTISTRESOVÉ CVIKY. STRES ZPŮSOBUJE HORMONÁLNÍ NESTABILITU A MÁ VLIV NA ZDRAVÍ. CVIČENÍ JE VHODNÉ PRO VŠECHNY ŽENY, I KDYŽ JÓGU NIKDY NECVIČILY. SESTAVA JE VYTVOŘENÁ TAK, ABY PROTÁHLA A SROVNALA CELÉ TĚLO A UKLIDNILA MYSL. PŮSOBÍ NA HYPOFÝZU, ŠTÍTNOU ŽLÁZU NADLEDVINKY A VAJEČNÍKY. OMLAZUJE ORGANIZMUS.

## **AQUAPARK DĚČÍN**

**PŘIHLÁŠKY NA 608 048 852**

**NEBO NA E-MAIL: [purlen@seznam.cz](mailto:purlen@seznam.cz)**

**CVIČENÍ VEDE CERTIFIKOVANÁ CVIČITELKA ING. LENKA PURKYTOVÁ  
SEBOU POTŘEBUJETE VOLNÉ OBLEČENÍ, TEPLÉ PONOŽKY,  
MENŠÍ DEKU NEBO RUČNÍK,**