



# Jóga pro ženy

**DATUM KONÁNÍ:** 19.9.2014 – 7.11.2014

**MÍSTO SETKÁNÍ:** MŠ OBŘÍSTVÍ

**CENA KURZU:** 800,- (ZA 8 HODIN)

**ČAS:** KAŽDÝ PÁTEK OD 19 - 20:15

Přihlášky a dotazy posílejte na tel: **728 712 913** a email: [renata.joga@seznam.cz](mailto:renata.joga@seznam.cz)

Jóga pro ženy podpoří Váš celkový zdravotní stav, zvýší pružnost Vašeho těla, pohyblivost kloubů, posílí plíce, detoxikuje organismus, zvýší metabolismus, vylepší tvar postavy i stav pleti, zlepší imunitní stav a napomůže omlazení těla a mysli.

Na kurzu se naučíte celou sestavu, kterou pak můžete cvičit sami doma. Samotná sestava trvá zhruba 30 minut a zvládnou jí i ženy bez předchozích zkušeností s jógou.

**Jóga pro ženy pomáhá při těchto problémech způsobených hormonální nerovnováhou:**

- předčasná menopauza;
- symptomy spojené s menopauzou (návaly, nespavost, podrážděnost, deprese, emocionální nestabilita, snížení paměti, ztráta vitality apod.);
- premenstruační symptom;
- polycystické vaječníky;
- ztráta menstruace a ovulace;
- neplodnost způsobená hormonální nerovnováhou, špatným prokrvením či svalovou křečí v pánevní oblasti;
- osteoporóza;
- inkontinence;
- deprese, emocionální nestabilita, snížení paměti způsobené nízkou hladinou hormonů;
- nedostatečná činnost štítné žlázy;
- nespavost;
- padání vlasů, lámavé nehty;
- pomáhá při syndromu karpálního tunelu.

**Kontraindikace:**

- těhotenství;
- endometrióza;
- rakovina prsu;
- krátce po operacích;
- pokročilá osteoporóza;
- zvýšená funkce štítné žlázy,
- zánět vnitřního ucha;
- srdeční potíže nebo po operaci srdce;
- před operací slepého střeva;
- krátce po hysterektomii;
- velký myom;
- nespecifikované bolesti břicha.

REZERVUJTE PROSÍM MÍSTA PŘEDEM, POČET MÍST JE OMEZEN.

DĚKUJI TĚŠÍM SE NA VÁS

RENATA VLČOVÁ