

Hormonální jóga - víkendový seminář s Šárkou

Sobota 26.09.2020 - Neděle 27.09.2020

Workshop

[Více informací](#) [1]

[REGISTRACE](#) [1]

O akci:

Už ROKY vás trápí hormonální nerovnováha, menopauza, neplodnost, nepříjemné premenstruační symptomy, neustále se vracějící cysty na vaječnících nebo psychické problémy? Co najít odpověď na všechny vaše problémy za pouhý VÍKEND?

Okuste ozdravné účinky hormonální jógové terapie na vlastní kůži.

Hormonální jóga byla navržena tak, aby reaktivovala produkci hormonů.

Přímo a účinně působí na celý endokrinní systém a dokáže rychle vrátit hormonální hladinu do normálu.

Kombinuje dynamickou hatha jógu a klidnou kundalini jógu, tibetské energetické techniky a hlubokou relaxaci.

Víkendový workshop je navržen tak, abyste se během něj naučily ucelenou sestavu cviků pro vaši denní praxi doma nebo kdekoliv jinde. Po absolvování vám bude stačit už jen vaše tělo, váš dech, vaše pozornost k sobě samé.

Cvičení se hodí pro ženy všech věkových skupin a pohybových možností, nejsou třeba žádné předchozí zkušenosti. Samozřejmostí jsou skripta a podklady na cvičení doma, které na kurzu dostanete.

Program:

1. DEN

10:00 - 11:00 prezence administrativa + teoretická část

11:00 - 12:00 techniky HJT + zahřívací část - rozcvička

12:00 - 13:00 rozcvička + sestava (hlavní část)

13:00 - 14:00 pauza na oběd

14:00 - 15:00 cviky proti stresu

15:00 - 17:00 sestava (hlavní část), relaxace, dotazy

2. DEN

09:00 - 11:00 opakování - rozcvička + sestava (hlavní část) + relaxace

10:00 - 11:00 cviky proti stresu, dotazy

11:00 - 12:00 opakování - rozcvička + sestava (hlavní část) + relaxace

Adresa:

Studio ESSI

Kollárova 19

Jihlava - Bedřichov 586 01

Česká republika

E-mail:

svethormonalnijogy@gmail.com [2]

Typ akce:

Workshopy a semináře [3]

Cena:

2990 Kč

Na akci vás zve...

Veškerý text je majetkem EuroAge, s.r.o. a je vázán autorskými právy. Všechny fotografie jsou buď majetkem EuroAge, s.r.o. anebo jejích partnerů.

Kopírování nebo jiné formy šíření obsahu jsou bez výslovného svolení EuroAge, s.r.o. zakázány.

© EuroAge,s.r.o. 2014

URL zdroje: <https://www.jogoviny.cz/akce/workshopy-seminare-hormonalni-joga-vikendovy-seminar-s-sarkou-4076>

Odkazy

[1] <https://www.svethormonalnijogy.cz/jihlava-zari-vikendovy.html>

[2] <mailto:svethormonalnijogy@gmail.com>

[3] <https://www.jogoviny.cz/./jogovy-kalendar/%3Ftid%5B%5D%3D179>