

# Lunární jóga

SEMINÁŘ PRO ŽENY I PRO MUŽE

S PAEDDR. MARTINOU MANGOVOU

ve dnech 22.4.2018

v Třebíči v MĚSTSKÉ KNIHOVNĚ,

Hasskova ul. 102/2



Lunární jóga je vhodná pro ženy i muže každého věku, ve všech životních fázích a cyklech, podněcuje sebeléčivé síly, upravuje hormonální systém, zvyšuje plodnost a kreativitu, přináší radost do života. Cviky LJ jemně odstraňují bloky na páteři a bolesti zad, tím zlepšují nervové zásobení orgánů v těle a jejich fungování.

Díky LJ jsme psychicky stabilnější, lépe zvládáme stres a životní výzvy.

Ženám pomáhá dát do pohody svůj cyklus, mohou jej vědomě ovlivnit – naučí se, jak vyvolat ovulaci nebo menstruaci. Může pomoci u PCO, PMS, neplodnosti, cyst, myomů, bolestivé menstruace, předčasného přechodu apod.

Muži se celkově cítí lépe. LJ je vhodným doplněním sportovního tréninku.

Cílenými cviky je možné zlepšit kvalitu spermií.

**Cviky budeme vybírat z knihy „LJ – Jemná cesta k plodnosti“ a také podle přání účastníků**

**Cena semináře 1700,- Kč**

(pro účastníky kurzu Hormonální jógy i Lunární jógy 10% sleva)

Platbu prosím převedte na účet: 772048741/0100 (KB), ze Slovenska IBAN: CZ5520100000002800488621 BIC/SWIFT: FIOBCZPPXXX jako variabilní symbol uveďte Vaše datum narození (ve tvaru DDMMRR). Do zprávy pro příjemce uveďte Vaše celé jméno a datum akce. (doporučujeme co nejdříve, protože je velký zájem). Pro závaznou rezervaci místa je potřeba uhradit alespoň zálohu 500,- Kč.

Při stornování později než 14 dní před seminářem je záloha nevratná (je možné poslat náhradnici).

Program:	Neděle 22.4.2018	9 – 12:30 h	dopolední cvičení
		13 – 14 h	pauza na oběd
		14 – 17 h	odpolední blok cvičení



Přihlášky na: 602 526 957, [luna-yoga@email.cz](mailto:luna-yoga@email.cz), [www.luna-yoga.cz](http://www.luna-yoga.cz)

