



VÍKENDOVÝ SEMINÁŘ PRO ŽENY S PAEDDR. MARTINOU MANGOVOU

ve dnech 1.-2.3.2019 (PÁ 17-21h, SO 9-17h)

ve Studiu Hortenzie, Opletalova 55, Praha 1

Tyto cviky budou zaměřeny **na oblast prsou**, hrudníku, srdce a plic. Přivádějí nás do klidu, shromažďují síly a **posilují imunitní systém**. Povzbuzuje se při nich lymfa, posilují svaly a zlepšuje se látková výměna v této oblasti. Drobné nepravidelnosti mohou mít **mnoho příčin** a my se pokusíme o **prevenci** ze všech stran a o **udržení dobrého zdraví** nejen svých prsou.

Zařadíme jako vždy i **cviky na přání**, např. tance LJ jako nejsilnější „medicínu“.

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, a hodí se ke každodennímu obnovování životní radosti. Cviky LJ jemně odstraní bloky na páteři a bolesti zad, tímlepší nervové zásobení orgánů v těle a jejich fungování. Zároveň zklidní psychiku, lépe zvládneme stres.

Seminář není vhodný pro ženy po léčbě rakoviny prsu užívající Tamoxifen.

Pro ně bude k mání speciální program on-line, který **nebude** harmonizovat hladiny hormonů.

Cena semináře 2900,- Kč

Další příslušík téže domácnosti 2500,- Kč

Platbu prosím převedte na účet: 772048741/0100 (KB), ze Slovenska 2800488621/8330 (FIO)

VS: datum narození (ve tvaru DDMMRR). Zpráva pro příjemce: uveďte Vaše jméno a datum akce. (doporučujeme co nejdříve, protože je velký zájem). Pro závaznou rezervaci je potřeba uhradit zálohu 800,- Kč. Při stornu později než 14 dní před kurzem je záloha nevratná (je možné poslat náhradnici).

PŘIHLÁŠKY NA TEL.: 602 526 957, luna-yoga@email.cz, WWW.MARTINAMANGOVA.CZ

