

Lunární jóga

SEMINÁŘ PRO ŽENY I PRO MUŽE

S PAEDDR. MARTINOU MANGOVOU

ve dnech 20. - 21.10.2017

v Praze v MAMA BABY STUDIU, U Studánky 32
(vchod z ulice Ověnecká), Praha 7 - Bubeneč



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 – žena v pohybu po celý rok“ - **podzimní cviky** a také podle přání účastníků. **Podzimní cviky pomáhají cítit se skvěle v tomto období.**

Cena semináře 2800,- Kč

Pro dalšího člena téže rodiny je cena 2500,- Kč

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 800,- Kč.

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

Program:	Pátek 20.10.2017	17 – 21 h	večerní blok cvičení
	Sobota 21.10.2017	9 – 13 h	dopolední cvičení
		13 – 15 h	pauza na oběd
		15 – 18 h	odpolední blok cvičení



Přihlášky na: 602 526 957, luna-yoga@email.cz, www.luna-yoga.cz

