



VÍKENDOVÝ SEMINÁŘ PRO ŽENY I PRO MUŽE S PAEDDR. MARTINOU MANGOVOU

dne 29. - 30.3.2019 (PÁTEK 17-21h, SOBOTA 9-17h)

ve Studiu Hortenzie, Opletalova 55, Praha 1

Jarní cviky Lunární jógy nám pomáhají cítit se skvěle v tomto ročním období. Povzbuzují, osvěžují, probouzejí nové síly a zlepšují koncentraci. Po období zimního odpočinku se tělo potřebuje protáhnout a nabrat životní energii. Dech se prodlužuje a prohlubuje, toužíme přijímat plnými doušky čerstvý jarní vzduch, máme *potěšení z dechu*. Zařadíme 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, tím zlepší nervové zásobení orgánů v těle a jejich fungování. Zároveň zklidní psychiku, lépe zvládneme stres.

Cena semináře 2900,- 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

