



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

dne 7.10.2018 (NEDĚLE 9-17h)

v Rožnově pod Radh., SLUNEČNICE, Zátíší 513

Podzimní cviky nám pomáhají cítit se skvěle v tomto ročním období – očišťují, zahřívají a povzbuzují, zlepšují pružnost a vytrvalost. Podporují jakékoli přechody, změny a zvraty, ukazují, kde se v tomto věku či v této roční době soustřeďuje síla. Zároveň mohou pomoci v různých přechodných obdobích – ať už při přechodu z tepla do zimy (nebo naopak), při přechodu z jednoho zaměstnání do druhého, z jednoho vztahu do druhého, a také při přechodu v životě ženy. Zařadíme i cviky na přání.

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 1700,- Kč**

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

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](mailto:luna-yoga@email.cz), [WWW.MARTINAMANGOVA.CZ](http://WWW.MARTINAMANGOVA.CZ)

