 Luna-Yoga® - Lunární jóga®

**Proč Vám hubnutí nefunguje?**

Protože **je to v hlavě,** spolu to zvládneme hravě!

**Tělo** je věrným **zrcadlem duše**. Vnější změna souvisí s vnitřní proměnou.

**PROMĚNA**

O programu a proč je unikátní

Protože i Vy jste unikátní a každá jiná! Proto k Vám také tak budeme přistupovat.

* **P**osiluje zdraví – cvičení je šetrné ke kloubům, podporuje metabolismus, výdej energie i tvarování těla.
* **R**elaxace a pohoda je zahrnuta v józe i pohybu na čerstvém vzduchu v přírodě.
* **O**sobníkoučink, individuální a šitý na míru každé z Vás.
* **M**ysl je stejně důležitá jako vaše tělo, mít se ráda a být se sebou spokojená spolu souvisí. Jde o komplexní a propojený program, protože zahrnuje péči o tělo i mysl.
* **E**nergii je třeba uvést do harmonie, zlepší se Vaše vizáž i vitalita.
* **N**ávyky - jde o nastavení správného procesu, návyků a jejich udržení. Nejde o rychlé a drastické zhubnutí.
* **A**lenepůjde to samo, musíte změnu chtít a také pro ni něco udělat. My vám budeme intenzivně pomáhat k cestě za vaším cílem a snem.

Jak to bude konkrétně vypadat?

* **Jóga** se speciálními cviky na hubnutí a tvarování postavy, podpora metabolismu – 10x
* **Přednášky** o zdravém životním stylu a motivaci – 5x
* **Individuální koučink** – 2x každý důvěrně a jednotlivě, mezi čtyřma očima, cílem bude individuální nastavení cíle, návyků, podpora a motivace
* **Pohyb v přírodě** - nordic walking či trekking dle kondice a typu holí, případně i bez, 10x

**Začínáme první týden v říjnu!**

Další informace a přihlášení

Lenka na www.krasapromeny.cz, [lenka.hubatkova@krasapromeny.cz](mailto:lenka.hubatkova@krasapromeny.cz), 608851312

Nebo Martina na www. martinamangova.cz, 602 526 957 [hormonjoga@email.cz](mailto:hormonjoga@email.cz)

Martina Mangová a Lenka Hubatková