



# HORMONÁLNÍ JÓGA

## Vyladí a přirozeným způsobem zharmonizuje hormonální systém

V našem těle se nám do cca 30-ti let se vytvářejí nové reprodukční hormony. V cca 45 let se hladina těchto hormonů ustálí a nezvyšuje se, ani nesnižuje. Kolem 50-ti hladina hormonů začíná přirozeně prudce klesat. Na tento pokles tělo není zvyklé, což nese sebou různé projevy, jak na celou situaci tělo reaguje.

Je dobré se na celou situaci připravit a k tomu nám může pomoci i Hormonální jóga. Pravidelné cvičení hormonální jógy vám pomůže přirozeným způsobem tělo připravit na změny v cyklech, „rozpomenout“ si naše buňky na odvěké léčebné procesy, případně i obnovit primární funkci celého hormonálního systému. Dále zbavuje tělo toxinů, či stresu. Když začnete pravidelně cvičit, provedete vysloveně restart těla se zaměřením se na hormonální systém.

Jedná se o komplex cviků speciálně sestavených tak, aby se protáhlo a procvičilo celé tělo a zároveň se aktivovaly všechny hlavní žlázy s vnitřní sekrecí. Komplex se skládá z rozcvičky a základní sestavy, speciální techniky dýchání a součástí je i závěrečná relaxace a aktivace celého hormonálního systému. Částečně jde i o psychofyzické cvičení, naučíme se vnímat své vnitřní procesy, budeme objevitelem svého těla a duše. Vše laskavě a vlídně k sobě.

Cvičení je vhodné zejména pro ženy ve zralejším věku, po přechodu, v přechodu a blížícím se přechodu, ale vynikající účinky má i pro mladší ženy, i ty nejmladší, které mají problémy s menstruací, či otěhotněním, nebo jiný symptom, viz níže. Cviky jsou jednoduché, zvládnou je i začátečnice.

### *Komu může prospět?*

- **Obecně** všem ženám s nízkou hladinou hormonů, tj v menopauze a blížícím se k ní, při ztrátě menstruace a ovulace, polycystických vaječnicích, PMS, neplodnosti, nebo při špatném prokrvení pánevní oblasti
- **Ale i** celkově podporuje plodnost, pomáhá zvyšovat imunitu a omlazovat tělo
- **Příčemž** zmírňuje symptomy nadměrného ochlupení, akné, přibývání na váze, nespavosti, padání vlasů, či inkontinence

**Kde, kdy?** MŠ Myšičky, Liberec-Ruprechtice, pondělí 19.15 – 20.45  
Jiná Huť, Jablonec nad Nisou, úterý 16.00 – 17.30

**Za kolik?** 1.900,- Kč/10 lekcí začátečnice, 1.500,- Kč/10 lekcí pokračujících

**Lekce vede** certifikovaná zkušená lektorka s bohatou praxí.

**Kontakt:** Ing. Jana Zusková, PhD., [jogaliberec@seznam.cz](mailto:jogaliberec@seznam.cz), mobil 724 124 834

více na [www.jogazdravi-liberec.cz](http://www.jogazdravi-liberec.cz), nebo [www.facebook.com/JogaLiberec](https://www.facebook.com/JogaLiberec)

