



Jóga zdraví Liberec uvádí

Hormonální jóga

Vyladí a přirozeným způsobem doplní hormonální systém.

Jedná se o komplex cviků speciálně sestavených tak, aby se protáhlo a procvičilo celé tělo se zaměřením na 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.

Komu může prospět?

- Obecně všem ženám s nízkou hladinou hormonů, tj
V menopauze a blížícím se k ní
Ztráta menstruace a ovulace
Polycystické vaječníky
PMS
Neplodnost způsobená hormonální nerovnováhou nebo špatným prokrvením pánevní oblasti.
- Ale i celkově podporuje plodnost
pomáhá zvyšovat imunitu a omlazovat tělo
zmírňuje symptomy nadměrné ochlupení, akné, přibývání na váze, nespavost, padání vlasů, inkontinence

Vhodné i pro začátečníky, cviky jsou jednoduché, jen je potřeba naučit se techniku dýchání a ověřit správnost provedení.

5-ti týdenní docházkový kurz, vždy ve středu od 18.00 do 19.30, začínáme 18.3.2020, nutné se předem přihlásit

Cena: 2.200,- Kč, místo: **Višňová u Frýdlantu v Čechách**

Více na www.jogazdravi-liberec.cz, nebo na www.facebook.com/JogaLiberec

kontakt: Míla Menčíková, e-mail: hormojoga@seznam.cz, mobil: 731 212 798





Hormonální systém nám funguje tak, že cca do 30-ti let se dělají hormony, do cca 45 let se hladina hormonů ustálí a nezvyšuje ani nesnižuje, a potom prudce klesne, což nese s sebou různé důsledky. Je proto dobré, když děláme něco, co nám přirozeně a plynule hormony doplňuje, aby tělo fungovalo a měli jsme libý pocit i bez „adrenalinových“ aktivit, ty totiž devastují ostatní části těla.

4 tipy jak dosáhnout většího požitku z cvičení jógy

- 1. Poslouchejme vlídně své tělo**
- 2. Prožívejme a procitujme**
- 3. Budme trpěliví**
- 4. Budme vděční**

6 „nej“ předsudků o józe

- Jóga je divná a nudná**
- Stejně to nemá účinek**
- To že je cvičení!?**
- Musím přijmou jejich „náboženství“**
- Jde o komerční záležitost**
- Jsou to blázni, nežijí v realitě ...**

