

Pozvánka

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.

**Víkendový kurz 25.-26.4.2020, nutné se předem přihlásit**

Cena: 1900,- Kč, místo: Miniškolka Neonka, Liberec

*Více na* **[www.jogazdravi-liberec.cz](http://www.jogazdravi-liberec.cz)**

**[www.facebook.com/JogaLiberec](https://www.facebook.com/JogaLiberec)**

Ing. Jana Salačová, [jogaliberec@seznam.cz](mailto:jogaliberec@seznam.cz), mobil 724 124 834

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 procit'ujme**
- 3. Bud'me trpěliví**
- 4. Bud'me 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 ...**

