

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 11.-12.9.2021, nutné se předem přihlásit

Cena: 1900,- Kč, místo: Jablonec nad Nisou

Více na **www.jogazdravi-liberec.cz**

www.facebook.com/JogaLiberec

Ing. Jana Salačová, 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 ...**

