

# Hormonální jógová terapie pro menopauzu a hormonální nerovnováhu

*dle Dinah Rodrigues*

Víkendový seminář s certifikovanou lektorkou

**19.-20. 1. 2019 Bodhi studio Náchod**

Sobota: 9.00 – 17.00

Neděle: 9.00 – 13.00



Hormonální jóga pro ženy je jednoduchá sestava cviků vycházejících z hatha jógy a kundaliny jógy, využívající speciálních dechových technik a technik práce s energií. Byla vyvinutá brazilskou psycholožkou a učitelkou jógy Dinah Rodrigues speciálně pro ženy jako přírodní řešení problémů způsobených hormonální nerovnováhou.

## **Hormonální jóga Vám může pomoci při:**

- symptomech spojených s menopauzou (návaly horka, nespavost, podrážděnost, zhoršení paměti, emocionální nestabilita...)
- potížích s cyklem po vysazení antikoncepce, nepravidelné, bolestivé a silné menstruaci, PMS
- neplodnosti, způsobené hormonální nerovnováhou, špatným prokrvením pánve nebo srůsty na vejcovodech
- polycystických vaječnicích
- nedostatečné činnosti štítné žlázy
- chronické únavě a vyčerpanosti
- syndromu karpálního tunelu
- padání vlasů, zhoršené kvalitě kůže a nehtů, akné...

Během víkendového semináře se naučíte celou sestavu včetně dechových technik a antistresových cvičení, tak abyste byly schopná praktikovat samostatně doma.

**Cena víkendového semináře včetně materiálů k domácímu cvičení: 2.500,- Kč**

Rezervace: ve studiu nebo na [andrea.brabcova@gmail.com](mailto:andrea.brabcova@gmail.com)

Pro závaznou rezervaci je třeba uhradit rezervační poplatek ve výši 1.000,- Kč. Platební údaje Vám budou zaslány po přihlášení. Při platbě celého semináře do 20. 12. 2018 – sleva 10%. Podrobné údaje o programu semináře Vám budou zaslány ca. 14 dní před jeho konáním.

Více informací o semináři a lektorce na: [www.a-yoga.cz](http://www.a-yoga.cz)