



JÓGOU PROTI BOLESTEM KLOUBŮ

Harmonie těla, mysli a duše

KDY: sobota 7. 4. 2018 od 10:00 do 16:30 hod.

KDE: JÓGACENTRUM VOSTROVSKÁ

(Vostrovská 19, Praha 6,
7 min. od metra A Bořislavka)

CENA: 800,- *

Program vede: Ing. Alena Stellnerová

Naše zdraví utváří společnost, ve které se pohybujeme,
prostředí, které nás obklopuje, a strava, kterou jíme.

paramhans svámí Mahéšvaránanda



Stále více lidí trpí bolestmi kloubů, což může být mimo jiné důsledkem uspěchaného způsobu života. Každodenním cvičením jógy (ve spojení s vyváženou stravou) lze předejít bolestem kloubů, případně je zmírnit či zcela odstranit.

Co bude obsahem semináře: anatomie a fyziologie kloubů, časté příčiny bolestí, relaxační a dechové techniky, cviky zaměřené na jednotlivé klouby, vliv stravy na naše zdraví.

Program je určen pro: všechny zájemce.

Vegetariánský oběd je v ceně.

Trpíte-li chronickým či akutním onemocněním pohybové soustavy, či jste právě po úrazu, konzultujte návštěvu semináře se svým lékařem.

** senioři, rodiče na rodičovské dovolené a studenti mají nárok na slevu ve výši 150,-*



Kontaktujte nás - tel: 728 346 069, email: paha@joga.cz

