



KAMILA RUBEŠOVÁ

## KURZ HORMONÁLNÍ JÓGY

### DLE DINAH RODRIGUES

KDO: CERTIFIKOVANÁ LEKTORKA HORMONÁLNÍ JÓGY

KAMILA RUBEŠOVÁ

KDE: SOKOLOVNA ÚŽICE

KDY: 17.9. - 15.10.2020 19.30 – 20.30

22.10. - 19.11.2020 19.30 – 20.30

ZA KOLIK: 2 300,-Kč včetně materiálů k domácímu cvičení

REZERVACE: [kamilarubesova@seznam.cz](mailto:kamilarubesova@seznam.cz), [www.kamilarubesova.eu](http://www.kamilarubesova.eu), 603 441 281

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...
- některé zdravotní pojišťovny na jógu přispívají
- Během kurzu se postupně naučíte celou sestavu včetně dechových technik a antistresových cvičení, tak abyste byly schopná praktikovat samostatně doma.