

# HORMONÁLNÍ JÓGA DLE DINAH RODRIGUEZ

## UKÁZKOVÁ HODINA ZDARMA

Provede vás certifikovaná lektorka hormonální jógy Mgr. Kamila Rubešová

**VE ČTVRTEK 10.9.2020 OD 19.30 HODIN**

**SOKOLOVNA ÚŽICE**



Sestava, kterou se naučíte, obsahuje prvky jógy, dechových technik a práce s energií, díky kterým dosáhnete vyváženosti hormonální hladiny a ve většině případů i odstranění níže uvedených obtíží.

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...

Kurz bude probíhat v termínu 17.9. - 15.10. od 19.30 do 20.30 hodin nebo 22.10. - 19.11.2020.

CVIČÍME V MALÉ SKUPINCE

PŘIHLÁŠKY A DOTAZY NA [kamilarubesova@seznam.cz](mailto:kamilarubesova@seznam.cz)

[www.kamilarubesova.eu](http://www.kamilarubesova.eu)