

NEW!

srdečně Vás zveme na MINIKURZ

VITAL hormonální jógy

s Vlad'kou

Je určen ženám všech věkových kategorií, které již absolvovaly základní kurz.

Náplň kurzu:

- procvičení a zdokonalení speciální sestavy cviků VITAL hormonální jógy
- procvičení a zdokonalení dechové techniky, která podporuje účinnost jednotlivých cviků
- postupné zvyšování pružnosti těla a pohyblivosti kloubů
- podpora detoxikace organismu, redukce stresu, napětí, únavy, zklidnění nervové soustavy

VITAL hormonální jóga rozvíjí celkové vnímání a harmonizaci těla, mysli a energie. Podporuje imunitu a vitalitu, proces trávení, vylučování a látkové výměny. Sestava cviků hormonální jógové terapie pro ženy je účinná jako celek.

ČTVRTEK 16.15 - 17.15

7.2. - 7.3.

CENA KURZU: 750,- Kč

Počet účastníků kurzu je omezen!

Inf. a přihlášky: Mgr. Olga Kundrátová, ☎603329010, info@okfitstudio.cz

 Fit Studio O.K.

www.okfitstudio.cz