

**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

## 5.3. - 2.4.

CENA KURZU: 800,- Kč

Počet účastníků kurzu je omezen!

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



Fit Studio O.K.

[www.okfitstudio.cz](http://www.okfitstudio.cz)