

NEW!
NEW!

srdečně Vás zveme na PODZIMNÍ MINIKURZ

VITAL hormonální jógy

s Vlad'kou

Rozšiřující podzimní kurz pro ženy všech věkových kategorií.

Náplň kurzu:

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

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 jógyvé terapie pro ženy je účinná jako celek.

ČTVRTEK 16.15 - 17.15
17.9. - 22.10.

CENA KURZU: 1.200,- Kč, při platbě do 10.9. 1.000,- Kč
Počet účastníků kurzu je omezen!

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

 **Fit Studio O.K.**

www.okfitstudio.cz