

**NEW!**

srdečně Vás zveme na podzimní kurz

# VITAL hormonální jóga

s Vlad'kou

Kurz je určen ženám všech věkových kategorií, podmínkou není předchozí praktikování jógy, zahrnuje 10 lekcí a materiály pro cvičení v pohodlí Vašeho domova.

Náplň kurzu:

- postupný nácvik speciální sestavy cviků na reaktivaci produkce a harmonizaci hormonů
- nácvik intenzivní dechové techniky, která podpoří účinnost jednotlivých cviků sestavy
- postupné zvyšování pružnosti těla a pohyblivosti kloubů
- podpora detoxikace organismu

VITAL hormonální jóga rozvíjí celkové vnímání a harmonizaci těla, mysli a energie, sestava cviků hormonální jógové terapie pro ženy je účinná jako celek.

**ČTVRTEK 16.15 - 17.15**  
**13.9. – 15.11.**

CENA KURZU: 1.400,- Kč, při platbě do 6.9. 1.200,- Kč  
POČET ÚČASTNÍKŮ KURZU JE OMEZEN!

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

 Fit Studio O.K.

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