



shanti garden

# KUNDALINÍ JÓGA V LÉČBĚ STRESU

## KURZ TERAPEUTICKÉ JÓGY

Protáhněte tělo, zklidněte svou mysl.

Inspirujte se, jak lépe zvládat stresové situace, jak eliminovat úzkostné stavy či deprese. Naučte se efektivně dýchat a relaxovat pod vedením zkušené psychoterapeutky.

**Termín:** 2. 4. 2019 – 4.6. 2019  
Každé úterý 17:30 – 18:45

**Cena:**  
Celý kurz (10 lekcí) Kč 1800,-  
Jednotlivá lekce Kč 230,-

**Lektorka:** PhDr. Eva Růžičková  
[www.psychologickapecce.cz](http://www.psychologickapecce.cz)

**Přihlášky:** [terapieeva@gmail.com](mailto:terapieeva@gmail.com)  
Počet účastníků je omezen

**Kde:** Studio jógy Shanti Garden  
(tram. zast. Horky, 11, 14, aut. zast.  
Kloboučnická, 139, 196, 188, 124,)

V Horkách 8, Praha 4 Nusle, [www.shantigarden.cz](http://www.shantigarden.cz), [info@shantigarden.cz](mailto:info@shantigarden.cz), tel: 731 159 504

