



KUNDALINÍ JÓGA V LÉČBĚ STRESU KURZ TERAPEUTICKÉ JÓGY

Naučíte se efektivní jógové sestavy, meditovat a relaxovat pod vedením zkušené psychoterapeutky. Pravidelným cvičením získáte vyšší odolnost vůči stresu, eliminujete úzkostné stavy, deprese a únavu. Zharmonizujete imunitu, nervový i endokrinní systém.

TERMÍN: Každá středa
25.9. 2019 – 27.11. 2019
19:00 – 20:30HOD

Cena:
Celý kurz (10 lekcí) 2000,- Kč
Jednotlivá lekce 250,- Kč

Kurz pro začátečníky i mírně pokročilé
(vhodný pro RS pacienty)

Přihlášky: terapieeva@gmail.com
Počet účastníků je omezen

Lektorka: PhDr. Eva Růžičková
www.psychologickapecce.cz

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

