



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.

Termíny ve STŘEDY: 22.1., 29.1., 5.2., 12.2., 26.2., dále pravidelně 11.3.-13.5.2020 (celkem 15)

Čas: 18:50 – 20:10

Cena:

10 lekcí 2000,-Kč

15 lekcí 2700,-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,)

