



# 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 v ÚTERÝ:** 28.1., 4.2., 11.2., 25.2.,  
dále pravidelně 10.3.-19.5.2020 (celkem 15)  
Čas: 17:20 – 18:45

**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](mailto:terapieeva@gmail.com)

Počet účastníků je omezen

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

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

