

# TANTRAJOGÍNSKÉ CVIČENÍ PRO ZDRAVÍ, KRÁSU A VITALITU ŽENY

**PONDĚLKY 19:00 - 20:30**

**Centrum jogy Sádhana, Dr. Milady Horákové 496/27 Olomouc**

**Cena: 100,- Kč jednorázově, 10 vstupů 800,- Kč**

Cvičení, které pečuje o ženské tělo a duši ženským přístupem (žádný drill). Navozuje fyzickou a psychickou pohodu. Pomalejší, ale efektivní forma cvičení ze soudku Body & Mind zaměřená na zdraví, harmonii a propojení těla, duše i mysli. Zlepšuje fungování celého těla a stav svalstva, které uvolňuje, protahuje a procvičuje. Léčí bolesti zad. Rozvíjí ženskost, odstraňuje stres, osvobozuje usazené emoce, uvolňuje tělo i mysl, nabíjí bytost psychickou pohodou a přívalem energie.

**Kurz je vhodný pro ženy všech věkových kategorií!**

## **Náplň kurzu:**

- ❖ cvičení pánevního dna (dle Školy pánevního dna)
- ❖ joga, jin joga
- ❖ tantra
- ❖ zdravotní cvičení
- ❖ práce s energií
- ❖ spontánní tanec
- ❖ dechová cvičení
- ❖ meditace
- ❖ ošetření svalů
- ❖ bioenergetická cvičení
- ❖ relaxace
- ❖ sdílení v kruhu žen
- ❖ práce s HSS a s oblastí core
- ❖ ... a mnoho dalšího

## **Kontakt, přihlášky a bližší informace:**

[bertelinea@seznam.cz](mailto:bertelinea@seznam.cz) ❖ 774 850 622

[www.spokojene-telo.cz](http://www.spokojene-telo.cz)



Službu zajišťuje: BEC MORAVSKÁ BRÁNA, družstvo, Jezernice 206, 751 31, IČ: 06198325, bec-coop.cz, číslo účtu: 4967387389/0800