

*Jóga Centrum ve spolupráci s Kateřinou Drlíkovou a Monikou Úlehlovou
Vás srdečně zvou na workshop*

JÓGA A IMUNITA

**BĚŽNÉ NEMOCI - JAK NA NĚ,
ANEB POMÁHÁME SI DOMÁCÍMI PROSTŘEDKY**

KDY: **sobota 24.11.2018, od 10:00** (příchod v 9:45) **do cca 14:30**
(čas ukončení je předběžný, záleží na množství individuálních dotazů...)

KDE: **Jóga Centrum, Nepilova 1, Praha 9** (mapka na www.jogacentrum.cz)

PROGRAM:

V prvním bloku workshopu si společně zacvičíme sestavu na posílení imunity dle metody Iyengar jógy. Sestava ásan (jógových pozic) se cvičí podle předepsaného pořadí a v jednotlivých ásanách setrváme doporučený časový interval tak, aby jejich účinek působil do hloubky. Kromě příjemného protažení a posílení celého těla docílíme podpory imunitního systému, který je na podzim často oslaben.

Sestava je vhodná pro všechny stupně pokročilosti.

Poté si dopřejeme malou přestávku na čaj a lehké občerstvení.

Ve druhém bloku si „posvítíme“ nejenom na kašlíky, rýmičky, ale třeba i na vši a roupy. Dozvíme se, jaké domácí prostředky použít pro léčení dětiček i dospěláků.

CENA: **790 Kč**

Pokud budou 5 dní před workshopem ještě volná místa, bude možné se objednat samostatně na 1. nebo 2. blok (jednotlivě bude cena 400 Kč)

PŘIHLÁŠKY: přihlásit se můžete:

- na všech lekcích Jóga Centra (www.jogacentrum.cz)
- mailem na info@jogacentrum.cz nebo na tel.: 774 243 364
- v Homeopatické poradně u K. Drlíkové, tel.: 604 906 321

Vaše místo je rezervováno po uhrazení nevratné zálohy 400 Kč

Nebudete-li moci se zúčastnit, můžete poslat náhradníka