**JÓGA - HARMONIZACE (pro dospělé)**

Začínáme až 13.10.!!!!!

Kdy: úterý 18:30 – 19:20

Kde: Cvičební sál  ZŠ Zličín,  Míšovická 513/12, Praha 5 (malá modrá budova před budovou ZŠ)

Cena: úvodní lekce 13.10 +20.10.za 150,- Kč, od 3.11 do 15.12 permanentka 6 lekcí 900kč/na účet 134126151/0300 do poznámky uveďte Jóga Zličín /nebo jednorázově na místě 200kč. Lze přijít i v průběhu kurzu.

Lektorka  MgA. Katarína Zatovičová, +420602378429 [www.katarinazatovicova.cz](http://www.katarinazatovicova.cz)

Obsah:

* Jóga- harmonizace zahrnuje tradiční sestavu 12 cviků působících na energetické dráhy (meridiány), které zabezpečují plynulý tok energie v těle a působí energetický a ozdravně
* Pravidelným procvičováním docílíme správné hloubky dýchání, důkladného protažení, pružnějšího těla, uvolnění kloubů, pozitivního působení na vnitřní orgány, celkové fyzické i duševní harmonie.
* V průběhu cvičení se naučíme rozumět svému rytmu těla, pozorně ho prociťovat a používat. Lekce je bezpečným prostředím pro společné naladění, cvičení, vzájemné sdílení a taky prostor pro zklidnění a relaxaci.

 **PÁNEVNÍ DNO-prakticky i teoreticky (pro ženy a dívky)**

Začínáme až 13.10 !!!!!

Kdy: úterý 19:30 – 20:20

Kde: Cvičební sál ZŠ Zličín,  Míšovická 513/12, Praha 5 ( (malá modrá budova před budovou ZŠ)

Cena: úvodní lekce 13.10 +20.10.za 150,- Kč, od 3.11 do 15.12 permanentka 6 lekcí 900kč/na účet 134126151/0300 do poznámky uveďte Pánevní dno Zličín/ nebo jednorázově na místě 200kč. Lze přijít i v průběhu kurzu.

Lektorka  MgA. Katarína Zatovičová, +420602378429 [www.katarinazatovicova.cz](http://www.katarinazatovicova.cz)

Obsah:

\*Jak posílit nebo uvolnit vaše pánevní dno? Jak předcházet nebo řešit inkontinenci a bolestivou menstruaci? Proč se vlastně věnovat svému pánevnímu dnu?

\* Pánevní dno je důležitou součástí naší ženské podstaty. Skrývá v sobě nejen fyzickou, ale i emoční a energetickou úroveň. Je zdrojem naší vitality a energie. Skrze pánevní dno vstupujeme do místa, odkud jsme přišli na svět a kde v nás může růst nový život.

\* V lekcích vás seznámím se všemi úrovněmi pánevního dna díky metodě 3x3 Renaty Sahani Skálové. Tato metoda pomáhá ženám, aby lépe porozuměly samy sobě, žily v souladu se svými měnícími potřebami a dosahovaly tak harmonie ve svém osobním i pracovním životě.

