

LEDEN
25



JÓGA A AJURVÉDA: POCHOPTE SVŮJ STRES

**Klíč k vyrovnanému životu
bez stresu
18:00-19:30**

Cítíte, jak vás stres postupně ovládá, ale nerozumíte tomu, co se ve vašem těle vlastně děje? V této specializované přednášce odhalíme kořeny stresu a jeho skutečný dopad na váš organismus.

Na přednášce probereme:

- 🌿 Co je stres z pohledu moderní vědy i ajurvédy
- 🌿 Biochemické procesy v těle během stresové reakce
- 🌿 Jak stres ovlivňuje jednotlivé orgánové systémy a jak působí na lidské tělo
- 🌿 Proč chronický stres narušuje přirozené funkce těla
- 🌿 Rozpoznání prvních varovných signálů těla a mysli

Přijďte nejdříve pochopit, abyste mohli účinně jednat!

Na navazujícím praktickém workshopu 15. února si osvojíte konkrétní techniky pro zvládání stresu založené na principech, které odhalíme během přednášky.

Přednáší: Jana Makovičková, certifikovaná lektorka jógy (IAYT) a ajurvédy