

KDY?

1.2.2026
17:00-20:00

KDE?

Kasejovice



CENA

550 Kč

REZERVACE

www.studio-lotus-spirit.com

JÓGA A AJURVÉDA: HARMONIE ŽENSKÉHO TĚLA

Tříhodinový workshop pro ženy

Praktické techniky pro podporu pánevního dna, harmonizaci hormonálního cyklu a zmírnění příznaků menopauzy

Tento specializovaný workshop přináší ucelený přístup k ženskému zdraví v každém životním období. Pomocí kombinace jógových technik a ajurvédských principů se zaměříme na posílení pánevního dna a zmírnění obtíží spojených s menstruačním cyklem a menopauzou.

****Tato přednáška je přesně pro vás!****

Během workshopu si vyzkoušíte:

- 🌸 Cílené jógové pozice pro posílení a uvolnění pánevního dna
- 🌸 Dechové techniky zmírňující návaly horka a emoční výkyvy
- 🌸 Speciální relaxační praktiky pro zmírnění menstruačních bolestí
- 🌸 Automasážní techniky pro uvolnění těla

****Co si z workshopu odnesete:****

- 🌸 Praktické nástroje pro každodenní péči o ženské zdraví
- 🌸 Techniky pro zmírnění konkrétních obtíží
- 🌸 Stravovací doporučení podporující hormonální rovnováhu
- 🌸 Jógovou sekvenci přizpůsobenou různým fázím cyklu
- 🌸 Tištěné materiály s postupy a doporučeními

Přednáší Jana Makovičková, certifikovaná průvodkyně jógy (C-IAYT) a specialistka na ajurvédské principy (Ayuskama Panchakarma, Indie).