

## **Jóga pro zdravá záda, podporu hubnutí a posílení imunity**

KATEGORIE: dospělí – začátečníci i pokročilí

KDY: středy 19:45 – 21:00 hod.

KDE: MŠ Barevný ostrov, Pod Ptáčnicí 2158, Černošice

KONTAKT: Ing. Ivo Staněk, MBA – tel. 603 816 008, e-mail: [joga.ivostanek@seznam.cz](mailto:joga.ivostanek@seznam.cz),  
[www.facebook.com/ivostanek.56](https://www.facebook.com/ivostanek.56) , [www.ivostanek.cz](http://www.ivostanek.cz)

Trpíte opakovanými bolestmi zad? Máte sedavé zaměstnání? Jste ve stresu? Cítíte se unaveni? Máte zdravotní problémy? Oslabenou imunitu? Trpíte často nemocemi? Chcete zlepšit svoji fyzickou kondici, posílit a protáhnout svaly? Chcete zhubnout, eliminovat stres, rozpustit nahromaděné napětí, zlepšit svoje duševní zdraví, dostat se do lepší osobní pohody a životní harmonie, zlepšit svůj vztah se sebou i ostatními lidmi?

Právě pro Vás jsou určena terapeutická cvičení doplněná o relaxační a dechové techniky. Program vznikl na základě spolupráce s lékaři a fyzioterapeuty, kteří potvrdili jeho pozitivní účinky. V každém dílu jsou zařazena relaxační, protahovací a posilovací cvičení. Program mj. obnovuje svalovou rovnováhu, protože uvolňuje ztuhlé svaly, protahuje svaly zkrácené, posiluje svaly ochablé a zlepšuje držení těla. Program však procvičuje nejen záda, ale i celé tělo, přispívá k celkové harmonii těla, ducha, mysli, ke zrychlení metabolismu, hubnutí a posílení imunity těla. Možnost první lekce na vyzkoušení ZDARMA.