



Hormonální jóga pro ženy

DLE DINAH RODRIGUES

KURZ VEDENÝ CERTIFIKOVANOU LEKTORKOU ING. YVONOU ŠVECOVOU

Geniální věci bývají většinou jednoduché. Taková je i hormonální jógová terapie dle Dinah Rodrigues, přírodní léčba na bázi energetické jógy pro odstranění symptomů menopauzy, PMS, neplodnosti. Prostým cvičením nenáročné sestavy dokážeme znovu aktivovat náš hormonální systém, zvýšit hladinu ženských pohlavních hormonů a tím naprosto přirozenou cestou ozdravit naše tělo a zpomalit proces stárnutí. Jedinou investicí je 30 minut našeho času 3–4x týdně.

Během víkendu se naučíme celou sestavu tak, abyste ji pak mohla samostatně cvičit doma. **Předchozí zkušenost s jógou není podmínkou, cvičení není náročné.**

Co vše může cvičení hormonální jógy vyřešit?

- › symptomy menopauzy a předčasné menopauzy (návaly horka, přibývání na váze, deprese, bolesti hlavy, migrény, nízké libido, nespavost...)
- › polycystické vaječníky, premenstruační syndrom (PMS)
- › ztráta menstruační a ovulace, bolestivá či nepravidelná menstruace
- › neplodnost
- › snížená funkce štítné žlázy, jejímž důsledkem je zpomalení metabolismu
- › osteoporóza, inkontinence
- › padání vlasů, suchá pleť, akné
- › aktivace tvorby hormonů i u žen po menopauze
- › posílení imunity, omlazení organismu

Kontraindikace:

těhotenství, období krátce po hysterektomii, rakovina prsu, velký myom, pokročilá endometrióza, zvýšená funkce štítné žlázy