

# JÓGA **NEJEN** PO PORODU ÁSANY PRO POSÍLENÍ BŘIŠNÍ STĚNY **DIASTÁZA**

**15. ledna 2019 – 12. března 2019**



Maminky mohou přijít s dětmi

Autovyšetření



Je tělo opravdu náš nejlepší kamarád?

Vnímáme ho *zcela*?

Víme, co potřebuje naše tělo?

Budeme se věnovat i těmto tématům:

- Diastáza – potíží, o které se málo mluví a ví.
- Sebevšetření.
- I mnoho jogínů ani neví, že má diastázu. Ví ovšem, že v některé asáně je bolí velmi tělo. Co s tím?
- Jak na rozestup břišních svalů? Skalpel nebo jóga? Diskuze se zkušenostmi.
- Sestava ásan.
- Automasáže.
- Autoterapie.

Cyklus 5 praxí pro domácí cvičení.  
Každé druhé úterý od 13.15 do 14.15 hodin.

Průvodce: Dana Hájková

Cena: 980,- Kč

Přihlášky u paní Mgr. Jaroslavy Paruchové

Jóga studio Tišnov, Bezručova 21

Tel.: 731 242 167 e-mail: [info@jogastudiotisnov.cz](mailto:info@jogastudiotisnov.cz)

