

„Pro plnohodnotný život je důležité, jaký vztah má žena sama k sobě“

ŠKOLA PÁNEVNÍHO DNA I

základní kurz

**Metoda 3x3 je akreditovaná MŠMT
praktický workshop pro ženy**

15.1.2022 v 1. patře SKC

Choceradská 62, Ondřejov

***Metodou 3x3 Vás provede Alena Stellnerová
- akreditovaná lektorka Školy pánevního dna
a cvičitelka jógy, www.panvicky.webnode.cz***

Co se na kurzu naučíte:

- relaxovat či posilovat pánevní dno pro jeho lepší funkci, procvičovat jednotlivé svalové vrstvy
- podbřiškový dech, práci s emocemi a energií pánve
 - bioenergetické cviky
 - jak probudit jemnou ženskou energii
 - chránit pánevní dno při zvýšené zátěži
- předcházet inkontinenci nebo ji účinně odstranit

Na kurz je možné vystavit dárkový poukaz.

S sebou: pohodlné oblečení a nadšení

Těhotné ženy se mohou zúčastnit pouze ve 2. trimestru!

Cena: 1900Kč, pro ženy na mateřské dovolené a seniorky sleva 200Kč

Uzávěrka přihlášek - 11.1. 2022, platba předem na účet.

Přihláška je platná až po zaplacení.

Informace a přihlašování: a.stellnerova@centrum.cz, mob. 777 299 272