##### ***Být Ženou...***

**ŽENSKY KRÁSNÁ...**

***Zdravé pánevní dno - základ kreativity a vitality***

**8-dílný kurz**: **každou středu 17. 10. – 5. 12. 2018**

**vždy v 19 - 20.30 hod.**

RC Studánka Tišnov, Riegrova 318

*Uzdravení v pánevní oblasti – proč ho potřebuji?*

cvičení a meditace omlazují a ovlivňují příznivě psychiku Ženy,

odstraňují gynekologické potíže,

zlepšují intuici, kvalitu milostného života,

rozpouští se nahromaděné stresy \* nově přijmete svou ženskost,

**znovuobjevíte radost ze života**

*Čemu se budou naše cvičení věnovat:*

* Cvičení pro správné uvolnění a posílení svalů pánevního dna
* Pánev ve vztahu k pružnému postoji, chůzi, k celému tělu
* Vliv na psychiku a vitalitu
* Vědomé vedení energie pánevního dna
* Meditace pro uvolnění mysli a další harmonizační prvky

*\* KURZ JE VHODNÝ PRO VŠECHNY ŽENY KAŽDÉHO VĚKU \**

**Přihlášky:** na tel. **777 351 353** (ne sms)a <mailto:Libuse@cestakharmonii.cz>

pro upřesňující dotazy prosím volejte osobně

**Kurzovné: 1400 Kč** (8 x 90 minut)

**Co s sebou:** pohodlný oděv, podložku na cvičení, lehkou přikrývku na relaxaci

Program vede*Libuše Konečná.*

Lektorka má 20leté zkušenosti v praxi bioenergetických masáží, poradenství souvislostí fyzického těla a psychiky a vedení ženských skupin. V těchto oborech se také neustále dál vzdělává.

[**www.cestakharmonii.cz**](http://www.cestakharmonii.cz)