

ŠKOLA PÁNEVNÍHO DNA

dvoudílný základní kurz pro ženy

Metoda 3x3 je akreditovaná MŠMT

Studio Osm, Srbská 2, Praha 6

úterý 6.6. a 27.6. 2023 od 17:00 do 20:30

Metodou 3x3 Vás provede Alena Stellnerová

*- akreditovaná lektorka Školy pánevního dna
a cvičitelka jógy podle Systému Jóga v denním životě,
www.panvicky.webnode.cz*

Co se na kurzu naučíte:

- procvičovat jednotlivé svalové vrstvy, relaxovat či posilovat pro obnovení funkcí pánevního dna,
 - podbřiškový dech,
 - bioenergetické cviky pro práci s emocemi,
 - chránit pánevní dno při zvýšené zátěži,
- předcházet inkontinenci nebo ji účinně odstranit, atd.

S sebou: pohodlné oblečení a nadšení

Těhotné ženy se mohou zúčastnit pouze ve 2. trimestru!

Cena: 2300 Kč, sleva pro seniorky 200 Kč.

Uzávěrka přihlášek: 2.6. 2023, platba předem na účet. Na kurz je možné vystavit dárkový poukaz. Některé pojišťovny na kurz přispívají.

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