

*Jóga Centrum a Pavlína Čápková
Vás srdečně zvou na workshop*



JALA NETI

TRADIČNÍ METODA VÝPLACHU NOSU A DUTIN

(pro velký zájem již potřetí)

KDY: pátek 21. října 2011 od 18:00 do 20:30 (příchod nejpozději 17:55)

KDE: Jóga Centrum, Nepilova 1, Praha 9 (mapka na www.jogacentrum.cz)

Jala neti je jednoduchá a velmi účinná očištná technika, ke které potřebujete pouze neti konvičku a himalájskou sůl (bude k zapůjčení i zakoupení ve studiu).

Technika jala neti slouží jako prevence a léčba nachlazení. Posiluje imunitní systém. Vypláchne a rozpustí hleny a usazeniny. Působí jako prevence proti bolestem hlavy, migrénám, poruchám zraku, nespavosti, únavě, stresu a napětí.

Pomáhá při léčbě astmatu atd.

Pojďte udělat první krok k prožití zimy bez nemocí. Naučíte se tuto metodu a několik důležitých dechových technik.

Jala neti se stane součástí vaší hygieny a může přispět k Vaší celkové pohodě, zvýšení pracovní výkonnosti a zlepšení zdraví.

Pro osoby s chronickou krvácivostí nosu jen s konzultací ošetřujícího lékaře.

Další informace u Pavlína Čápkové na tel: 608 960 881.

CENA: 400 Kč (za jeden workshop)

PŘIHLÁŠKY: předchozí rezervace nutná, max. počet míst 6
přihlásit se můžete:

- na všech lekcích Jóga Centra (www.jogacentrum.cz)
- mailem na info@jogacentrum.cz nebo na tel.: 774 243 364

Vaše místo je rezervováno po uhrazení celkové částky 400 Kč