

Pilates s prvky Ludmily Mojžíšové

Mgr. Michala Tůmová

Certifikovaná lektorka pilates, kalanetiky a cvičení dle Mojžíšové

2. měsíční kurz pro ženy, které si přejí otěhotnět. Začínáme 25. 3. 2020 ve studiu Samaya v Berouně, každou

Cvičení probíhá v klidné atmosféře a klade se důraz na správné provádění cviků tak, aby se každá žena naučila základní sestavu a mohla po absolvování kurzu cvičit sestavu doma a procvičit se tak, až k vytouženému miminku.

Cvičení harmonizuje menstruační cyklus, uvolňuje svaly pánevního dna, tlumí menstruační bolesti, posiluje břišní svaly, podporuje sexuální slast, navozuje psychickou pohodu, mobilizuje páteř, vhodné i pro ženy trpící

Přihláška a více informací najdete na:

www.michalatumova.cz

mkkopretina@gmail.com

776 449 324

