**Obličejová jóga – omládněte základní kurz**

****

Jmenuju se Marcela Švadlenková a jsem lektorkou obličejové jógy. Před pár lety mě nadchla metoda přirozeného omlazení obličeje – obličejová jóga, a tak jsem začala cvičit. Protože výsledky začaly být vidět a lidé se mě začali ptát, jak to dělám, že tak dobře vypadám, rozhodla jsem se zprostředkovat tuto možnost i ostatním. Absolvovala jsem institut obličejové jógy, složila zkoušky a stala jsem se lektorkou.

**Zvu vás na nejbližší základní kurz obličejové jógy**

 **v Jóga Chrudim – Nebe na Zemi, Široká 122**

**neděle 1.12.2019 od 9,00 do 12,30 hodin**

Co vám kurz přinese? Naučíme se společně, **jak si udržet svaly obličeje v dobré kondici, jak se zbavit vrásek a vypadat dobře i bez plastického chirurga a botoxových injekcí.**

Každá lekce bude obsahovat - probereme, naučíte se a procvičíme si :

* cviky na zahřátí obličejových svalů – základní rozcvičku,
* základní sestavu na procvičení: 1. krku, dekoltu a kontur obličeje,

2. střední části obličeje

3. spodní a horní víčko, čelo

* informace jak, kdy, jak často cvičit,
* tipy na konkrétní problémy.

**Cena celkem za celý cyklus: 1200 Kč. V ceně kurzu:**

* **instrukce na cvičení doma, tahák se všemi cviky a rozcvičkou**
* **individuální diagnostiku a konkrétní doporučení pro vás,**
* **kartičky do kabelky se všemi cviky**
* **po absolvování kurzu odkaz na video, podle kterého si budete moci správné provedení cviků opakovat**

Kurz je určen pro všechny ženy jakéhokoliv věku, které o sebe chtějí pečovat přirozeným způsobem. J**e nutné přihlásit se předem**.Máte-li o kurz zájem, přihlašte se na [**www.marcelasvadlenkova.cz**](http://www.marcelasvadlenkova.cz), nebo telefonicky na 739 226 194.

**Obličejová jóga – omládněte základní kurz**

****

Jmenuju se Marcela Švadlenková a jsem lektorkou obličejové jógy. Před pár lety mě nadchla metoda přirozeného omlazení obličeje – obličejová jóga, a tak jsem začala cvičit. Protože výsledky začaly být vidět a lidé se mě začali ptát, jak to dělám, že tak dobře vypadám, rozhodla jsem se zprostředkovat tuto možnost i ostatním. Absolvovala jsem institut obličejové jógy, složila zkoušky a stala jsem se lektorkou.

**Zvu vás na nejbližší základní kurz obličejové jógy**

 **v Jóga Chrudim – Nebe na Zemi, Široká 122**

**neděle 1.12.2019 od 9,00 do 12,30 hodin**

Co vám kurz přinese? Naučíme se společně, **jak si udržet svaly obličeje v dobré kondici, jak se zbavit vrásek a vypadat dobře i bez plastického chirurga a botoxových injekcí.**

Každá lekce bude obsahovat - probereme, naučíte se a procvičíme si :

* cviky na zahřátí obličejových svalů – základní rozcvičku,
* základní sestavu na procvičení: 1. krku, dekoltu a kontur obličeje,

2. střední části obličeje

3. spodní a horní víčko, čelo

* informace jak, kdy, jak často cvičit,
* tipy na konkrétní problémy.

**Cena celkem za celý cyklus: 1200 Kč. V ceně kurzu:**

* **instrukce na cvičení doma, tahák se všemi cviky a rozcvičkou**
* **individuální diagnostiku a konkrétní doporučení pro vás,**
* **kartičky do kabelky se všemi cviky**
* **po absolvování kurzu odkaz na video, podle kterého si budete moci správné provedení cviků opakovat**

Kurz je určen pro všechny ženy jakéhokoliv věku, které o sebe chtějí pečovat přirozeným způsobem. J**e nutné přihlásit se předem**.Máte-li o kurz zájem, přihlašte se na [**www.marcelasvadlenkova.cz**](http://www.marcelasvadlenkova.cz), nebo telefonicky na 739 226 194.