**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.

**Nejbližší kurz obličejové jógy:**

**neděle 16.2.2020 od 9,00 hodin v Hradci Králové,**

**v ABECEDĚ POZNÁNÍ, Malé náměstí 129**

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.**

Kurz trvá 180 minut, probereme, naučíte se a procvičíme si :

* cviky na zahřátí obličejových svalů – základní rozcvičku,
* základní sestavu na procvičení celého obličeje, krku a dekoltu,
* uvolňující masáž, včetně velmi účinné masáže baňkou
* informace jak, kdy, jak často cvičit,
* tipy na konkrétní problémy.

**Cena: 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. Počet osob je omezen na 10, aby mohlo být průběžně kontrolováno správné provádění cviků, proto **je 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.

**Nejbližší kurz obličejové jógy:**

**neděle 16.2.2020 od 9,00 hodin v Hradci Králové,**

**v ABECEDĚ POZNÁNÍ, Malé náměstí 129.**

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.**

Kurz trvá 180 minut, probereme, naučíte se a procvičíme si :

* cviky na zahřátí obličejových svalů – základní rozcvičku,
* základní sestavu na procvičení celého obličeje, krku a dekoltu,
* uvolňující masáž, včetně velmi účinné masáže baňkou
* informace jak, kdy, jak často cvičit,
* tipy na konkrétní problémy.

**Cena: 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. Počet osob je omezen na 10, aby mohlo být průběžně kontrolováno správné provádění cviků, proto **je 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.