

"יוגה נשית" בנירית

מוזמנות בחום להצטרף לשיעור חדש של "יוגה נשית"
בנירית, החל מינואר, ימי ג' בבוקר 08:15-09:30



יוגה נשית

בריאות האישה בדרך היוגה

יוגה נשית – בריאות האישה בדרך היוגה, שילוב ידע עתיק מעולם היוגה עם ידע מדעי עדכני בבריאות האישה.

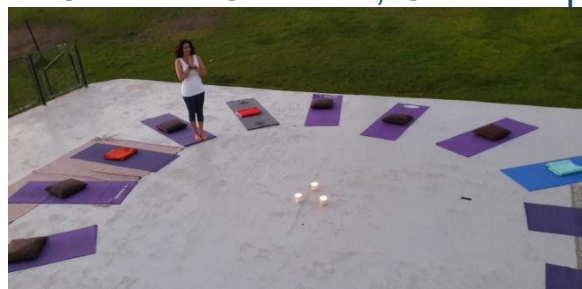
התאמת התרגול למעגל החיים של נשים. שיקום רצפת האגן לאחר לידות, התמודדות עם תופעות תסמונת קדם ווסתית, גיל המעבר, איזון הורמונאלי ועוד...
תרגול המאפשר להתחזק, להתגמש, להתרכז, לנשום, להתייבב ובעיקר להיות קשובה לעצמי ואז אני יכולה להיות יותר קשובה לסביבה, למשפחה ולחיים המקצועיים.
מתאים לנשים בכל גיל ולא נדרש ידע קודם.
עלות המפגשים 180 ₪ לחודש (בכל חודש 4 או 5 תרגולים)

[/http://www.yogaforwomen.co.il](http://www.yogaforwomen.co.il)

מוזמנות להתקשר לשמוע פרטים נוספים

אורית אפרת 0544-818006

אורית אפרת, מורה בכירה ליוגה נשית ומתרגלת וותיקה, תושבת מתן, מנחת קבוצות ובעלת ניסיון רב בהדרכה, מאמינה כי היוגה הנשית הופכת לדרך חיים.



(מתוך "נשית קיצית" במגדל המים במתן)

במעגל – הדרכה/ סדנאות/ הנחיית קבוצות

אורית אפרת 0544-818006

Orit.circle@gmail.com

www.oritefrat.co.il