



Jóga alkalmazása a premenstruációs szindróma kezelésében

Szeretne....

- megtanulni egy otthon is alkalmazható módszert, mely enyhítheti a menstruáció előtti kellemetlen tüneteket?
- részt venni ingyenes jógaórákon?
- lendületesebb, energikusabb lenni?
- kiegyensúlyozottabb és egészségesebb lenni?
- koncentrációs készségén javítani?
- megszabadulni a stressz káros hatásaitól?
- részt venni egy tudományos kutatásban?

Csatlakozzon nyolc hétig tartó, ingyenes, jógaterápiás programunkhoz!

Olyan önként jelentkező hölgyeket várunk, akik.....

- 18-40 év közöttiek
- értenek angolul (a jógaórákat angol nyelven tartja az oktató)
- nem jógáznak rendszeresen
- heti 2 alkalommal részt vennének egy 90 perces jóga foglalkozáson

A program kezdési időpontja: 2017. május 22.

Érdeklődni és jelentkezni lehet:
PTE ÁOK Sportmedicina Tanszék,
sportmedicina@aok.pte.hu „JÓGA”