

## Cvičení pro ženy Mohendžodáro

**Datum: 20.9. - 29.11. 2021**

Skupinové cvičení sestává z 10 setkání, která se konají 1 x týdně, vždy v **pondělí** od **18:20** do **20:00** v termínech: **20.9., 27.9., 4.10., 18.10., 25.10., 1.11., 8.11., 15.11., 22.11., 29.11. 2021**

**Cvičení:** pro uzavřenou skupinu **min. 7 a max. 18 žen**

**Místo:** sál hospůdky v **Načešicích** (u hřiště, vchod z hlavní ulice)

**Cena:** 170 Kč za setkání / 100 minut (první setkání se platí v hotovosti na místě)

(1.700 celý kurz, platba za další setkání možná ve dvou termínech, info při prvním setkání)

**Program:** budeme tančit, uvolňovat tělo, posilovat pánevní dno, aktivně meditovat, relaxovat, povídat o „ženských záležitostech“. Budeme cvičit první čtyři ásány celého Mohendžodára, tzv. Mateřský okruh.

**Co s sebou:** pohodlný oděv, ve kterém se cítíte dobře - nejlépe volnou delší sukni, tílko/ volné šaty, pro zimomřivé teplé ponožky (sál bude vytápěný), podsedák (polštářek – cokoli, na čem se vám bude na zemi dobře sedět), podložku na ležení (karimatku) a deku (případně i malý polštářek pod hlavu). Pití.

**Mohendžodáro** je systém cvičení, které má své kořeny v dobách staré indické civilizace. Jedná se o systém cvičení (ásán – pozic těla) a meditací, které slouží k upevnění zdraví ženy a podporují její osobní a duševní rozvoj.

**Tělesné účinky:** posílení pánevního dna a dělohy (vhodné pro ženy po porodu, není vhodné pro těhotné). Při cvičení se uvolňuje do těla velké množství estrogenů: pomáhá zachovat si svěžest a pocit mladosti. Vědomá práce s dechem: zlepšuje vnímání vlastního těla a pocitů, uvolňuje.

**Psychické účinky (psychohygienu):** žena si jednou týdně vyčlení prostor pouze pro sebe, kdy se v bezpečném prostředí dalších žen může hlouběji poznávat, uvolňovat nashromážděné napětí, naladit se na ženskou energii a své potřeby (skupina je uzavřená a po druhém setkání do ní nevstupují nové účastnice). Síla sdílení.

**Důležité:** chodte včas, pozdější příchod není možný z důvodu provázanosti cvičení.

**Lektorka:** Mgr. Milena Nováková - certifikovaná lektorka cvičení pro ženy Mohendžodáro  
[novakomi@email.cz](mailto:novakomi@email.cz), 776 560 290

**Těším se na Vás! ☺**

**Milena**

Cvičení je certifikované podle zakladatelky MUDr. Moniky Sičové a Ing. Igora Samotného,  
[www.mohendzodaro.cz](http://www.mohendzodaro.cz)

Mohendžodáro je zapsáno pod ochrannou známkou UPV ČR, SR, a EU.