

DELAVNICA OBRAZNE JOGE



Naziv:

Brezplačna predstavitev
Obrazne joge
Delavnica Obrazne joge

CENTER IZVIR,
Bežigrajska c. 7, Celje
(PC Tripex-nasproti uvoza v garažo City
center)

Petek, 12.6.2015

Predstavitev: od 17-17:45 ure
Delavnica: od 18-21 ure

Cena delavnice: 70 €

Turistična agencija in Društvo IZVIR,
tel.: 03 71 33 100

041 769 686 (Janko),

031 336 040 (Mateja),

051 677 712 (Jolanda)

www.izvir.com, izvir@izvir.com

jasna.nb@gmail.com,

030 333 099 (Jasna)

Predstavitev predavatelja

V lastnem podjetju se že vrsto let ukvarjam s prodajo kozmetičnih izdelkov ter organizacijo delavnic. Na podlagi izkušenj in pridobivanju znanja ter odgovorov na tematiko ženskega obraza, sem pridobila licenco za inštruktorico obrazne joge po sistemu Savine Atai.

Kar nekaj mojih tečajnic si je z vadbo obrazne joge pridobilo mladostnejši in bolj svetleč videz. Obrazna joga pa nudi veliko več kot samo fitnes obraznih mišic.

Veselim se druženja z vami.

»Skrb zase in druge me radosti.«

Jasna Novak Beguš

Licencirana inštruktorica obrazne joge

Program delavnice obrazne joge:

- Uvod v obrazno jogo
- Vloga mišic na videz in hormonsko ravnovesje
- Zlata sredica v glavi - zakaj je tako pomembna
- Gravitacija: 3 tipi gravitacije, tehnika upora in protiupora
- Trebušno dihanje - zakaj je tako pomembno
- 6 vaj obrazne joge (tudi v pisni obliki)

»Z obrazno jogo se pomladimo, zdravstveno okrepimo in duhovno prebudimo.«