

```
window.yaContextCb.push(=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ "blockId":  
"R-A-7038977-3", "renderTo": "yandex_rtb_R-A-7038977-3" }) })
```



Что за мастер-класс.

Мастер-класс для женщин.

Зимой нам реально могут помочь древние женские практики, которые для нас, современных женщин, являются палочкой-выручалочкой, волшебным эликсиром, необычной мистерией! Когда мы, женщины, занимаемся практиками - наполняемся внутренней силой и уверенностью в себе! Включаем механизм самоисцеления и самовосстановления (а значит, травы, лекарства и другие препараты становятся более эффективными и начинают помогать). А еще - возрастает оптимизм, повышается настроение и включается внутренний свет, который добавляет яркие краски в унылые тона зимы!

Автор Татьяна Шаповалова.

Что вошло в мастер-класс.

В программе:

- Причины женских депрессий, нехватки энергии и силы, ощущения постоянной усталости зимой и что с этим делать?
- Как влияют на женское здоровье проблемы в сфере отношений мужчин и женщин; проблемы в сфере сохранения и развития семьи; в отношениях с детьми?
- Женская энергия - что это такое? Важные источники пополнения и развития женской силы зимой.
- Что такое женские практики и как они могут помочь в разных ситуациях жизни?
- Практика "Баланс" (для расслабления и восстановления силы, особенно после обид и конфликтов, для возвращения и поддержания позитивного эмоционального фона).
- Дыхание: очищающее, восстанавливающее и укрепляющее эмоции и энергию (практические упражнения)
- Эфирные масла для укрепления женской сферы и поддержания женского здоровья зимой. Медитативное упражнение.
- Антидепрессивный даосский самомассаж (древняя женская практика).
- Как связаны почки и здоровье ног? Методы, укрепляющие почки, мочевого пузыря.
- Как связаны почки и матка? Специальный комплекс упражнений для укрепления и оздоровления почек, поясничного отдела, тазобедренных суставов и матки "Священный Женский Грааль".

Дополнительную информацию смотрите на сайте мастер-класса:

[Узна](#)

[ь подробности \(перейти на страницу мастер-класса\)](#)

** Карточка курса:** * Название:
Автор(ы): Шаповалова Татьяна
Формат курса: Мастер-класс

Как укреплять женское здоровье и энергию

