

Az Aviva egyszerű módszer 18 gyakorlatát egy 4 órás alaptanfolyamon tanuljuk meg. A tanfolyamon megismerkedünk a módszer történetével, hatásmechanizmusával. Beszélünk arról, hogy mivel tudjuk a tornán kívül megtámogatni a szervezetünk működését, és jól begyakoroljuk a speciális mozdulatokat.

A torna akkor hatékony, ha hetente 2-3 alkalommal elvégezzük a 30 perces tornát!

### **Mire jó a rendszeresen végzett Aviva-torna nőknek?**

Menstruációs fájdalmak megszüntetésére, enyhítésére és a ciklus rendezésére.

Petefészek ciszta, PCOS, mióma, polip vagy klimax tüneteinek enyhítésére, megszüntetésére.

Peteérés elősegítésére, az ovuláció serkentésére.

Petevezeték elzáródásának, szűkületének oldására, átjárhatóság elősegítésére.

Vetélés utáni erőnlét és fogamzóképeség visszaszerzésére.

Hormonális eredetű súlytöbblet esetén az optimális testsúly elérésének és megtartásának segítésére.

A menopauzával járó hormonális változásokon való átsegítésre, a klimax tünetek megszüntetésére.

Saját belső hormonháztartás serkentésével a hormonszint normalizására, a hangulat javítására, a libidó növelésére és energikusabbá válásra.

Inszemináció és lombikprogram előtt termékenységfokozásra, a beavatkozások sikerességének támogatására, a hormonkezelések mellékhatásainak mérséklésére.

Nőgyógyászati műtétek előtt, a regenerálódás támogatására.

### **Mire jó a rendszeresen végzett Aviva-torna férfiaknak?**

A termékenység fokozására a spermiumszám növelésével.

A spermiumok mozgékonyágának, életképességének fokozására.

A prosztatagondok, prosztatata megnagyobbodás megelőzésére, a kialakult tünetek csökkentésére.

A potencia gondok megelőzésére és mérséklésére.

A stresszinkontinencia kialakulásának megelőzésére, megszüntetésére.

Az ülő életmód ellensúlyozására.

A vérkeringés fokozására.

Emésztési problémák, székrekedés kiegészítő terápiájaként, az életminőség javítására.

Szeretettel várlak a 4 órás alaptanfolyamokon! Előzetes bejelentkezés szükséges!

**Zelei Éva**

**06-30-20-20-836    [eva@avivaveres.hu](mailto:eva@avivaveres.hu)**