

Workshop na téma: Kouzlo dechu

Jeho pomocí ke zdravému tělu a jasné mysli.

Workshop je určený těm, kteří chtějí nahlédnout hlouběji do tajů svého těla a jednoduchými návody otevřít cestu, ke zdravějšímu a veselejšímu bytí.

Dále pro ty, co občas trpí na bolesti zad, cítí se unavení, mají potíže se spánkem, chtějí se naučit správně dýchat, nebo se jen chtějí dozvědět více o fungování tělesného jádra. Jádra, které zajišťuje sílu a stabilitu našeho těla. Máte zájem dozvědět se více o tom, jak emoce ovlivňují vaše tělo a naopak?

Tak se na Vás těším ☺

Program:

8.30-10.00 anatomie HSS

(hluboký stabilizační systém)

10.00-10.30 občerstvení*

10.30-12.00 praktická cvičení

Max. počet účastníků 14

Cena 980Kč*

***včetně občerstvení**

