



Praktický workshop

NA VLNĚ DECHU I.

8.2.2019 od 18,00 hod.

Dech nás nic nestojí, dýcháme stále. Proč jej nevyužít ke zlepšení svého zdraví či psychické pohody. Workshop je koncipován jako přednáška s praktickým nácvikem dechových technik tak, abyste je mohli využít mimo tělocvičnu, v běžném životě - v práci, doma, za volantem. Vezměte si pohodlné oblečení. Budeme zejména sedět a ležet. Co se naučíme:

- Základní dechové techniky a jejich využití v praxi
- Dechové techniky při stresu, rýmě a nespavosti
- Dechové mudry prstů – ovládnutí dechu rukama
- Využití dechu při relaxaci, úvod do meditace

Zbavte se stresu, nadechněte se do pohody

Datum: pátek 8.2.2019 od 18,00 do 20,00 hod.

Cena: 350,- Kč

Lektorka: Veronika Kmochová, lektorka jógy a dechové sestavy Relaxační dýchání

Místo: Dům rukou světla, Liblická 5, Praha 9 – Hloubětín (5 min. pěšky od metra Hloubětín)

Přihlášky a bližší informace: veronika.kmochova@seznam.cz, tel.: 604 550 863

www.veronikakmochova.cz