



**9.-10.3.2019**

# RELAXAČNÍ DÝCHÁNÍ SEMINÁŘ

sobota 9.3. od 14,00 do 17,00

neděle 10.3. od 10,00 do 12,00

Relaxační dýchání je ucelená sestava dechových cviků, která dokáže mimo jiné odstraňovat negativní účinky dlouhodobého stresu, má vliv na relaxaci a regeneraci organismu, zlepšuje koncentraci. Při pravidelném cvičení tato sestava zvyšuje vitální kapacitu plic, je vhodná pro všechny, kteří bojují se stresem, ale také pro sportovce, zpěváky apod. Dobré výsledky jsou zaznamenány také u klientů trpících astmatem či poruchami spánku. Přijďte zjistit, co všechno dokáže dech.

Seminář není vhodný pro těhotné a kojící ženy.

**Lektor:** Veronika Kmochová, certifikovaná lektorka jógy

**Přihlášky a bližší informace:**

mail: [veronika.kmochova@seznam.cz](mailto:veronika.kmochova@seznam.cz), tel.: 604 550 863

[www.veronikakmochova.cz](http://www.veronikakmochova.cz)

**Dech je Vaší  
součástí**

**Poznejte,  
co všechno  
dokáže**

**Využijte sílu  
dechu ve svůj  
prospěch**

**Dechovou sestavu  
můžete  
praktikovat  
kdykoli sami**

**MÍSTO KONÁNÍ:**

**DŮM RUKOU SVĚTLA**

Liblická 5  
198 00 Praha 9

**CENA: 2.500,- Kč**  
(v ceně jsou skripta)