



**Praktický workshop**

# **NA VLNĚ DECHU I.**

**26.1.2019 od 10,30 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

## **Proti stresu, rýmě, nespavosti**

**Datum: sobota 26.1.2019 od 10,30 do 12,30 hod.**

**Cena: 350,- Kč**

**Lektorka: Veronika Kmochová**

**Místo: Basta Fidli, Edisonova 429, Praha 10 - Petrovice**

**Přihlášky a bližší informace: [veronika.kmochova@seznam.cz](mailto:veronika.kmochova@seznam.cz), tel.: 604 550 863**

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

**Poznámka: Workshop se koná při minimálním počtu šesti účastníků**