



Praktický workshop

NA VLNĚ DECHU II.

9.2.2019 od 10,30 hod.

Dech je přirozená součást našeho života. Pojdte se naučit, jak ještě jej lze využít v každodenních situacích. Workshop je koncipován jako přednáška s praktickým nácvikem tak, abyste dechové techniky mohli aplikovat v reálném životě - v práci, doma, za volantem... Vezměte si pohodlné oblečení. Budeme zejména sedět a ležet. Co se naučíme:

- Dechové techniky při rýmě, na zahřátí, podporu trávení a fungování vnitřních orgánů
- Dechové techniky na soustředění, zklidnění, dobití energie
- Využití dechu v dynamických aktivitách
- Dech jako základní pomůcka při relaxaci a meditaci

Dech pro zahřátí, lepší trávení, soustředění

Datum: sobota 9.2.2019 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, tel.: 604 550 863

www.veronikakmochova.cz

Poznámka: Workshop se koná při minimálním počtu šesti účastníků