



1.-2.3.2019

RELAXAČNÍ DÝCHÁNÍ SEMINÁŘ

pátek 1.3. od 18,00 do 21,00

sobota 2.3. 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, tel.: 604 550 863

www.veronikakmochova.cz

Využijte dech pro sebe

Vhodné pro zvládnutí stresu, vzteku

Zvyšuje vitální kapacitu plic, přispívá k regeneraci organismu

Dechovou sestavu můžete praktikovat sami

V ceně semináře jsou skripta

MÍSTO KONÁNÍ:

BASTA FIDLI!

Edisonova 429
Praha 10 - Petrovice

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