

Stres, vztek, rýma, koncentrace, nespavost... ...zkuste to s dechem



Praktický workshop

NA VLNĚ DECHU I.

23.2.2019 od 14,00 do 16,00 hod.

Když stejně dýcháme, proč toho nevyužít ke zlepšení svého zdraví a psychické pohody. Workshop je koncipován jako přednáška s praktickým nácvikem dechových technik tak, abyste je mohli využít v běžném životě - v práci, doma, za volantem, cestou na autobus. Vezměte si pohodlné oblečení. Budeme zejména sedět a ležet. Co se naučíme:

- Dechové techniky při stresu, vzteku, rýmě a nespavosti
- Dechové mudry prstů – ovládnutí dechu rukama
- Využití dechu při relaxaci

Datum: **sobota 23.2.2019 od 14,00 do 16,00 hod.**

Cena: **350,- Kč**

Lektorka: **Veronika Kmochová**

Místo: **Fitness Action, Štúrova 1284/20, Praha 4 - Krč**

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

www.veronikakmochova.cz