

Informace k workshopu NA VLNĚ DECHU II.

Kdy: sobota 4.5.2019 od 14,00 do 16,00 hod.

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

Lektorka: Veronika Kmochová, certifikovaná lektorka jógy II. a III. třídy a lektorka Relaxačního dýchání

Cena: 350,- Kč

Platební podmínky:

Do pěti pracovních dnů od obdržení těchto podmínek je nutné uhradit kurzovné na účet č.: 670100-2200636897/6210 (mBank). Při platbě uveďte do zprávy pro příjemce **své jméno a datum 4.5.** Potvrzení o platbě a daňový doklad Vám bude zaslán mailem.

Stornování ze strany pořadatele:

Pokud dojde ke zrušení workshopu ze strany pořadatele, vrátí pořadatel 100 % uhrazené částky. Pořadatel při stornování workshopu neplatí žádné dodatečné výdaje účastníků (doprava, ubytování apod.).

Stornování ze strany účastníka workshopu:

Při stornování účasti týden a více před workshopem Vám bude vráceno 100 % uhrazené částky. Možnost vrácení kurzovného zaniká s datem 7. dne před termínem konání workshopu. Zrušení účasti je nutné oznámit **písemně e-mailem!**

Program:

- 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

Co s sebou:

Pohodlný sportovní oděv, případně pití. Budeme sedět na zemi a také v rámci relaxace ležet. Podložky jsou k dispozici na místě.

Veronika Kmochová
tel.: 604 550 863, mail: veronika.kmochova@seznam.cz
www.veronikakmochova.cz

Naleznete mne též na FB