

MAS Partnerství Moštěnka Vás zve na  
seminář z cyklu Prevence zdraví

# ZDRAVÉ DÝCHÁNÍ S ROŠŤOU VÁCLAVKEM

**Kdy:** Sobota 22. 4. 2023, 9:00 – 17:00

**Kde:** Bochoř, Dům pro seniory

## Program

- Co je nádech, výdech - biochemicky
- Jak s nádechem i výdechem funkčně pracovat (Techniky v praxi)
- Co je funkční brániční dýchání
- Jak dýchat zdravě v pohybu – bederní dýchání, krokodýlí dýchání
- Dechové a mentální techniky na snížení stresu
- Homeostatická práce s tlakem
- Jak trvale utvářet v těle energii, aby se mi dobře spalo, kvalitně vstávalo a bylo dobře celý den

Kontaktní osoba:

Jana Landsmannová

[jana.landsmannova@mostenka.cz](mailto:jana.landsmannova@mostenka.cz)

730 590 004

„Komunitní práce v MAS – Partnerství Moštěnka I“

Registrační číslo projektu: CZ.03.02.01/00/22\_008/0000111



Spolufinancováno  
Evropskou unií

