

MAS Partnerství Moštěnka Vás zve na
seminář z cyklu Prevence zdraví

ZDRAVÉ DÝCHÁNÍ S ROŠŤOU VÁCLAVKEM

Kdy: Sobota 29. 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

730 590 004

„Komunitní práce v MAS – Partnerství Moštěnka I“

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



Spolufinancováno
Evropskou unií

