Chcete se naučit dýchat?

Umíte se pomocí dechu rychle uklidnit a usnout nebo se naopak rychle probudit, odstranit únavu a navíc mít výbornou náladu? Věděli jste, že je jednoduché pomocí dechu ovlivnit své zažívání, funkci ostatních orgánů, podpořit imunitu nebo snížit krevní tlak?
Věděli jste, že to, jak dýcháte, má vliv i na držení těla a lehkost pohybu nebo naopak na zvýšenou únavu?

Konání: Horní Štěpánov - v čisté přírodě
15. 7. 2023, od 10.00 - do 15.00

Vzít s sebou: volné oblečení, svačinu, něco k pití, psací potřeby

Cena semináře:
700,- při platbě předem na účet č: 220071492/0300
900,- při platbě na místě

Přihlášky: romana.farna@seznam.cz

Předpokládaný program:
V úvodu krátká teorie - principy dechu, bránice a plný jógový dech, několik cviků pro správné držení těla a zdravý pohyb, koncentrační technika pro dech a pránu, několik postupů a způsobů dýchání pro konkrétní zdravotní obtíže a životní situace.