



Zdravý pohyb ČB

Přednáška se CVIČENÍM na téma

FUNKČNÍ DÝCHÁNÍ I.

PÁTEK 9.2.2024 od 16 h. (cca 2,5 h.)

Cena: Kč 1. 000,--

Kde: studio Zdravý pohyb ČB, Chelčického 123/6, Č.Budějovice

Určeno pro všechny, kteří chtějí zlepšit činnost dýchání a umět lépe regenerovat funkce v těle, změnit návyky špatného dýchání, dušnosti, zadýchávání, zmírnit ataky, astmatických projevů, špatné koncentrace, spánkové apnoe, častého zívání, neprokrvování končetin, regenerace po covidu, aj. aj...

První část FUNKČNÍHO DÝCHÁNÍ I. – teoretický úvod, úvodní dotazník, testování ve staticce i dynamice, měření + praxe cviků pro část I.

Obdržíte manuál cviků na doma. Podpora přes whatsapp skupinu + kontrolní výstupy.

Možnost pokračování – v návaznosti na přednášku se cvičením FUNKČNÍ DÝCHÁNÍ II.

Ing. Jitka Moulisová



Instruktor MAT Pilates BBU
Pohybový specialista IQ pohyb
DNS trenér prof. Pavla Koláře
Strukturální Pohybová Integrace IQ pohyb
vč. Herniace meziobratlových disků a bolesti zad,
Dech a diastáza, Diagnostika
Spiraldynamik® Basic Move
Fascie Dr. Robert Schleip
Instruktor Něžná náruč rodičů Evy Kiedroňové

+ dalších přes 100 českých i zahraničních workshopů

14 let lektorských zkušeností v oboru zdravého pohybu

