



# 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,--**

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

