



Zdravý pohyb ČB

Přednáška se CVIČENÍM na téma

FUNKČNÍ DÝCHÁNÍ I. a II.

FD I. PÁTEK 26.4.2024 od 16 h. (cca 2,5 h.), cena: Kč 1. 000,--

FD II. PÁTEK 7.6.2024 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, zklidnit mysl, 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. Možnost pokračování – v návaznosti na přednášku se cvičením FUNKČNÍ DÝCHÁNÍ II.

Druhá část FUNKČNÍHO DÝCHÁNÍ II. – zpětná vazba, co se změnilo a podařilo, jaké výsledky to přináší, prohloubení a rozšíření cviků v návaznosti na první část.

Ing. Jitka Moulisová



Instruktor MAT Pilates BBU
Pohybový specialista IQ pohyb
DNS trenér prof. Pavla Koláře
Absolvent Strukturální Pohybové 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
Absolvent instruktorského kurzu Oxygen Advantage®

+ dalších přes 100 českých i zahraničních workshopů

15 let lektorských zkušeností v oboru zdravého pohybu

