



Zdravý pohyb ČB

Přednáška se CVIČENÍM na téma **FUNKČNÍ DÝCHÁNÍ II.**

PÁTEK

21.3.2024 od 16 h. (cca 2,5 h.), cena: Kč 1. 290,--

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, zpomalit, aj. aj...

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

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 na biochemii, biomechaniku, kadenci, dech a řeč, aj. více praxe.

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

