

Zdravé klouby

Praktický workshop s cvičením jógy

KKCM Mukařov, Příčná 61

sobota 19.10., 9:00-12:00

Lektorka: Alena Stellnerová

www.panvicky.webnode.cz



Stále více lidí trpí bolestmi kloubů, což je pouze důsledek uspěchaného způsobu života. Každodenním cvičením jógy (ve spojení se zdravou stravou) lze předejít bolestem kloubů, popř. je zmírnit či odstranit.

Co se naučíte? Vysvětlení anatomie a fyziologie kloubů, časté příčiny bolestí. Relaxační a dechové techniky, cviky zaměřené na jednotlivé klouby. Vliv stravy na naše zdraví.

Na kurz je možné vystavit potvrzení pro zdravotní pojišťovnu a dárkový poukaz.

Přihlašování: Alena Stellnerová, a.stellnerova@centrum.cz, mob. 777 299 272, www.panvicky.webnode.cz. Přihláška je platná až po zaplacení. Uzávěrka přihlášek 15.10. 2024

Cena 890 Kč, senioři sleva 100 Kč