

**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 statice 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